2013

Nicholas Boothman

چاپی نوێ

چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت؟!

نوسیتی: نیکۆلاس بوتمن

وەرگێڕانی: بڕیار بـــەکر

- یەکەمین یەکتر بینین
- خەڵکی کەساتێکیان خۆش ئەوێت کە وەك خۆیان بن
- 90چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە
- هەموو شتێك لەباروودۆخدا چڕ دەبێتەوە
- کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە
- زمانی جەستە
- نهێنی گفتوگۆ
- ئاماژەکانی چاو
- دیاریکردنی خواستە هەستیەکان
- کۆکردنەوە (چۆڕاوە).

how to make people like you

Scanned by CamScanner

ktebi_pdf to you

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەڕەی فەرمی

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

🕌Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_

Ktebi_PDF

Scanned by CamScanner

٧
چۆن
خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت

نوسەر: نیکولاس بوتمن

وەرگێڕانـــی: بڕیار بەکر

چاپی حەوتەم

سلێمانی.................٢٠١٢

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٢١١)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت؟

بابەت: دورووونزانـــــی

نوسینی: نیکۆلاس بوتمن

وەرگێڕانی: بڕیار بەکر

دیزاین و بەرگ: فواد کەولۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠١٢ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی حەوتەم

تیراژ : ١٠٠٠دانـــــە

ناونیشان: سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

پێشەکی

دۆزینەوەی نهێنی (ڕاز)ی سەرکەوتن ئەوەندەش دژوار نییە، هەرچەندە لەگەڵ خەڵکیدا باشتر پەیوەندی بکەن، ئەوەندەش شێوازی ژیانتان باشتر دەبێت.

من لەدرێژایی ئیشەکەمدا وەکو وێنەگرێك پەیم بەنهێنیەکانی ژیان بردووە لەگەڵ خەڵکیدا، ئیتر چ بۆ دانانی تاکە مۆدێلێك بێت بۆ بەرگی گۆڤارێك، یاخود ئیشکردن بێت لەگەڵ ٤٠٠ کەسی کۆچەری لە ناوکەشتییەکی بارهەڵگری نەرویژیدا.

ئەمە بۆمن زۆر روون بووە کە گرنگی کاری وێنەگری زیاتر لەچۆنێتی پەیوەندیکردندایە لەگەڵ خەڵکیدا تاوەکو دەستنان بە دوگمەی کامێراکەدا، لەبەرئەوە گرنگ نییە ئەم هەڵسوکەوتکردنە لەرارەوێکی ئۆتێلی (ریتزسان)ی سانسفرانیکۆدا بێت، یاخود لە کوخێکی بناری کێوێکی ئەفریقادا، لەبنەڕەتدا دروستبونی پەیوەندییەکی جیهانییە.

تاجێیەك کە دێتەوە بیرم هەمیشە پەیوەندیکردنم لەگەڵ خەڵکیدا کارێکی ئاسان بووە، ئایا ئەمە بەهرەیەکی خواییە؟ ئایا شتێك هەیە بەناوی ئامادەبونی خواپێدراو بۆ کۆمەڵایەتیبوون، یاخود شتێکە بەئەزمون فێری ئەبین؟

Scanned by CamScanner

هەروەها بڕیارمدا کە ئەمەم بۆ دەرکەوێت، من لە ٢٥ ساڵ ئەزمونی وێنەگریمدا بۆ گۆڤارەکانی سەرتاسەری دونیا ئەمزانی کە توانای دەرونی و زمانی جەستە بۆ دروستکردنی کاریگەرییەکی بەرچاو پێویستە (بۆ ناردنی وێنە بۆ ئەو گۆڤارانەی کە کەمتر لە دوو چرکە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان ڕائەکێشن). هەروەها ئەشمزانی سودوەرگرتن لە زمان و ئاوازی دەنگ بۆ بەدیهێنانی هەستێکی باشتر لەکەسانی نامۆ (غەریب)دا بەتەواوی سودمەندە. سێیەمین شت کە فێربووم ئەوەبوو کە وشەگەلێك کە بە باشی هەڵبژێررابن توانای گۆڕان و کارکردن لە خەلکیدا بەرزئەکاتەوە.

لەم روەوە بریارمدا کە کەمێك زیاتر لەم بارەوە بیربکەمەوە.

بۆچی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ هەندێك کەسدا ئاسانترە لە هەندێك کەسی تر؟ بۆچی من ئەتوانم لەگەڵ کەسێکدا کە تازە ناسیومە بەباشی هەڵسوکەوت بکەم لە کاتێکدا کەسێکی تر هیچ هەڵسوکەوتێکی باشی لەگەڵیدا نییە؟

ئاشکرایە کە ئەبێت شتێك لەسەروی ئاستی هۆشداریماندا رویدا بێت، بەلاّم ئەو شتە چییە.؟

لەم قۆناغەی گەڕانمدا بووم کە ئاشنابووم بە لێکۆڵینەوەیەکی دوکتۆر (ریچارد باندلر و جان گریندەر) لە (ئۆکلاهاما) کە لەسەر بابەتی (خۆنەناسکردنی بەرنامە بۆ دارێژراوی زمانی) بەناوی (کورت بری _NLP_ کە زۆرینەی ئەو کارانەی من وەك وێنەگرێك بەشێوەی بینەریی ئەمکردن، ئەم دووانە بەناوی (هونەر و زانستی سەرکەوتنی کەسێتی)یەوە لە لێکۆڵینەوەکەیاندا کۆیانکردبویەوە و شییان کردبونەوە وەك نموونەیەکی دۆزینەوە تازەکانیان، ئەوانە ئەڵێن

Scanned by CamScanner

هەرکەسێك خاوەنی (هەستێکی وەرگرە)، لەکاتێکدا ئێمە هەست بکەین بەم (هەستە وەرگرە)مان ئەوکاتە کلیلی کردنەوەی مێشك و دڵەکانی کەسانی ترمان دۆزیوەتەوە.

کاتێك کە وردبین بووم دەربارەی پەیوەندی مرۆڤەکان بەیەکەوە، کامێراکەم لابردو بڕیارمدا لە هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان بکۆڵمەوە، چ لەرووی دەرونیانەوە و چ لەرووی روخساری کارەکانیانەوە لەماوەی چەند ساڵێکدا، لەلای دکتۆر باندلەر لە لەندەن و نیوۆرك دەستم کرد بەخوێندن و بڕوانامەی خێراکاری بالآم وەرگرت.

من لەسەر نموونەگەلێکی زمانی کارم ئەکرد کە زۆرجێی سەرنجدان نەبوون لەلایەن بەکارهێنەرەکانیانەوە، لەولآتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا و کەنەدا و ئینگلتەرادا، وە لێکۆڵینەوەم لەسەر هەرشتێك ئەکرد کە پەیوەندی بەکارکردنی دەروونی مرۆڤەکانەوە هەبێت لە پەیوەندییە کۆمەلآیەتیەکانیادا. من لەگەڵ ئەکتەرە کۆمیدییەکان و مامۆستاکانی کاریکاتێر و رۆماننوسەکان لە ئەفریقادا کارم کرد، تاوەکو لەخۆوە قسەکردنەکان بەهۆی چەند راهێنانێکەوە کە لێهاتویی قسەکردنی بەرەو پێشەوە ئەبرد بگۆڕێت.

لەدواییدا چەندین سیمینار و وتارم لەسەرانسەری دونیادا گێڕا لەگەڵ جۆرەها گروپی جیاوازدا لە فرۆشیارەکانەوە تاوەکو فێرکارەکان، لە بەڕێوەبەری کۆمپانیاکانەوە کە وایان ئەزانی هەموو شتێك ئەزانن تاوەکو مندالآنێك کە تا ئەوپەڕی رادە مرۆڤ وایئەزانی کەم ئەقڵن، وە شتێکم زۆربەباشی بۆ رونبویەوە، ئەوەش ئەوەیە کە لە ماوەی ٩٠ چرکەدا کارێك بکەیت کە خەڵکی خۆشیان لێت بێت و

Scanned by CamScanner

شـەیدای خۆتیـان بکـەیت، ئەمـەش لێهاتووییەکـە کـە ئـەتوانرێت بـە شێوەیەکی ئاسان و سادە فێری هەرکەسێکی بکەیت.

چـەندەها جـار پـێم وتـراوە: ((ئەمـە زۆر سـەرنج راکێـشە، بۆچـی ناینوسـی؟)) ئـیتر منـیش بـەگوێم کـردن و نوسـیم و ئێـستە لـە بەردەستتاندایە.

((نیکۆلاس بوتمەن))

Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم: یەکەمین یەکترینین

وەرزی یەکەم: توانای خەڵکی

بەستن پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا ناومرۆکیکی دیاری هەیە

ئیتر ئەمە دۆزینەوەی ئیشێك یاخود پلە بەرزکردنەوە، بەدەستهێنانی بژێوی، دۆزینەوەی هاوسەرێك بۆ ژیان، سەرسوڕماوکردنی گوێگرانی وتارێکت بێت، ئەگەر خەڵکی خۆشی لێتان بێت، ئەوە ئێوە ئامادەیی بەستنی پەیوەندییەکی درێژتر ئەبن تاوەکو ناسینێکی سەرەتایی.
مرۆڤەکانی تر گەورەترین خەزێنەی ئێمەن، ئەوان ژیانمان پێ ئەبەخشن، جلوبەرگ و خواردەمەنی و پارەمان بۆ دابین ئەکەن، ئەبنە هۆی گریان و پێکەنین، وە هۆکارەکانی بەئارامی ژیانمان بۆ دابین ئەکەن و بەخاکمان ئەسپێرن ئێمە بێ ئەوان ناتوانین بژین، تەنانەت ناتوانین بشمرین.

پەیوەندی شتێك بوو کە باوانمان لە هەزاران ساڵ لەمەوپێشەوە کاتێك لە دەوری ئاگر کۆئەبونەوە بۆ خواردنی گۆشتی برژاوی

Scanned by CamScanner

(ماموت[1])ە فرەتوکەکان، یاخود تازەترین مۆدێلی پۆشاک لە پێستی ئاژەڵەکان بدورن، ئەنجامیان ئەدا. ئەمەش هەر ئەوەیە کە ئێمە لە دانیشتن, باسی جل کردنەکان، پێشبڕکێی گۆڵف و کۆنفراس و هەراج بازاڕیەکانی کەلوپەلە دەستە دووەکاندا ئەنجامی ئەدەین، ئەمە لە کاتێکدا لەم کۆبونەوانەدا لە بەڕێزترین کەسەوە تاوەکو سەرسەریترین کەسی تیایە، لە کڕینی بوکە شوشەوە تاوەکو ناشتنی تەرم و کردنەوەی پێشەنگاو پێشبڕکێی جیاواز.

تەنانەت تێکۆشەرترین هونەرمەندان یاخود شاعیرەکان کە چەندین مانگ بەشێوازی سەیر و سەمەرە لە خەڵوەتگاکانیاندا خۆیان سەرقاڵ ئەکەن بەشیعر و وێنەکێشان، هەمیشە ئومێدەوارن کە لە ڕێگەی بەرهەمی هونەرییانەوە پەیوەندییان لەگەڵ کۆمەڵگادا ببەستن. ئەڵبەت پەیوەندی لەسەر سێ بنەمای سەرەکی لەکۆمەڵگای پێشکەوتووی دیموکراتی ئەمڕۆماندا وەستاوە، ئەوانیش: حکومەت، دین، تەلەفزیۆن. بەڵێ تەلەفزیۆن لەگەڵ هەبونیدا ئێوە ئەتوانن دەربارەی فلیم، یاخود بەرنامەکانی مرۆڤگەلێکی تردا لە بەرلین تاوەکو بریستون گفتوگۆ بکەن.

ڕۆژانە هەزاران کەس کاریگەری لەسەر لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئێمە جێدەهێڵن، ئیتر چ کەشناسەکانی ستۆدیۆی تەلەفزیۆن بن، یاخود

[1] ماموت / جۆرەگیاندارێك بووە لە فیل گەورەتر بەزۆری لە سیبریا ژیاون خاوەنی لەشێکی گەورەی توکن بوون، نیستە نەماون. و/ کوردی.

Scanned by CamScanner

بەڕێوبەری كۆمپانیایەكی تەلەفزیۆنی لەسەرانسەری كیشوەردا، یاخود ژنێك بێت لە (لۆباكۆ) كە زەلاتە سەفەریەكەتان ئامادە ئەكات، هەموو ڕۆژێك پێ بزانین یان پێی نەزانین لەگەڵ چەندین مرۆڤی دونیادا پەیوەندی ئەكەین.

ناوەڕۆكی پەیوەندی

پێگەیشتن و كامڵ بوونی ئێمە (وە پێگەیشتنی كۆمەڵگەكەمان) لە ئەنجامی پەیوەندی باشمانەوە دەبێت لەگەڵ خەڵكیدا، چ كۆمەڵێك گەنج بن كە بۆ خۆئامادەكردن بۆ راو بەرنامە دائەرێژن، یاخود گروپێكی هاوكار كە لەدوای كار لە ڕۆژی هەینیدا ئەڕۆنە دەرەوە. ئیمە بەگشتی خۆشیمان دێت لەكۆبونەوە لەگەڵ یەكتردا، وە دامەزراندنی گروپی دۆستانە و ئەنجومەن و گروپەكانمان خۆشئەوێن، بەبێ ئەوان ناتوانین هیچ گرنگییەكمان هەبێت.

پەیوەندی ببەستن و تەمەنێكی درێژتر بەسەربەرن.

دروستكردنی پەیوەندی شتێكە كە مێشكی ئێمە بەباشترین شێوە ئەنجامی ئەدات، مێشكمان زانیاریگەلێكی لەهەستەكانەوە كۆكردۆتەوەو جارێكی تر بۆ پەیوەندییە نوێیەكان بەكاری ئەهێنێتەوە. مێشك چێژ لەمە وەرئەگرێت و ئەم زانیاریانە تۆمارئەكات. مێشك كاتێك پەیوەندیی دروست ئەكات، پێئەگات و شكۆفە ئەكات، وە خەڵكیش كاری وەكو یەك ئەنجام ئەدەن. ئەمە راستییەكی زانستییە كە

Scanned by CamScanner

كەسانێك پەیوەندی زیاتر ئەبەستن تەمەنێكی زۆرتر ئەكەن. (لورنس كەتز و مانینگ رابین) لە كتێبەكەیاندا ((مێشكتان زیندوو بهێڵنەوە)) ئاماژەیان داوە بەو زانیاریانەی كە دەربارەی ئەم راستییە وتراون لەلایەن (مەك ئارتۆر) و (سەنتەری نێودەوڵەتی تەمەن درێژی) نێورك و زانكۆی كالیفۆرنیای باشور.

ئەم زانیاریانە دەریئەخەن كە كەسانێك هەڵسوكەوتە كۆمەڵایەتی و جەستەییەكانی خۆیان ئەپارێزن تەمەنێكی درێژتریان ئەبێت. ئەمە بەمانای كات بەسەربردن لە كۆمەڵێك لە هاوڕێیان یان ناسراوە دێرینەكان یان پیاسەكردن لەكۆڵانەكانی نزیك بە پاسكیلێكەوە نییە. بەڵكو بەمانای پەیداكردن و دۆزینەوەی هاوڕێی تازەیە.

كاتێك كە پەیوەندیگەلێكی تازە لە دونیای دەرەوەتاندا دروست ئەكەن، لە دونیای دەرونیشتاندا، واتە لەمێشكتاندا پەیوەندی نوێ دروست ئەبێت.

ئەمەش بەگەنجی و وریایی ئەتانهێڵتەوە. ئیدوارد م.هالول لەكتێبەكەیدا ((پەیوەندیی)) لێكۆڵینەوەكەی دكتۆر لیزابرگمان لە قوتابخانەی زانستی سەلامەتی مرۆڤ لە هاوارد لەساڵی ١٩٧٩دا كراوە ئاماژە پێئەكات.

دكتۆر برگمان گروپێكی حەوت هەزار كەسی لە تەمەن ٣٠ـ ٦٥ ساڵی لەماوەی ٩ ساڵدا بەوردی شیكردەوە، لێكۆڵینەوەكانیان دەریخست كەسانێك كە توانای لە ناو خەڵكدا ژیانیان نییە، وە بەرەچاوكردنی لایەنی مادی و كۆمەڵایەتی و جگەرەكێشان و مەیخواردنەوە و قەڵەوی سێ بەرانبەری ئەو كەسانەی كە توانایی لەگەڵ خەڵكیدا ژیانیان هەیەو ئەم هۆكارانەیان نییە بەهۆی نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەكانەوە گیان لەدەست ئەدەن.

پەیوەندی دروست بكەن و سود لە هاوكاری كەسانی تر وەربگرن.

خەڵكی ئەتوانن لە دابینكردنی ئارەزو هیواكانتاندا یارمەتیتان بدەن. لەبەرچاوگرتنی ئەوەی كە ئێوە بۆ دەستخستنی هەر شتێك كە لەم ژیانەدا بتانەوێت وەك خۆشەویستی ئیشێك كە لە ناخی دڵتاوە حەزی لێبكەن. یان تەنانەت بلیتی سەیركردنی یاری تۆپی پێ پێویستتان بە خەڵكی هەیە كارێكی گرنگە ئەگەر خەڵكی خۆشی بوێیت، ئەوا ئارەزوی ئەوە ئەكەن كە كات و چالاكی خۆیانتان بۆ دابینكەن بۆئەوەی پەیوەندییان لەگەڵتاندا بەرەو باشتر بڕوات، وە ئاستی هاوكاریشتان بۆ تان زیاد ئەكات.

پەیوەندی دروست بکەن و هەست بە ئارامی[1] بکەن.

پەیوەندی دروست کردن بۆ کۆمەڵگا سودبەخشە. هەرچۆنێك بێت کۆمەڵگا چەند جۆرێك پەیوەندی تێدا دەبێت، مەزهەب و بیروباوەڕەکان، سەرکەتنەکان، شتە گرنگەکان، جوگرافیای هاوبەش. ڕۆما لەیەك ڕۆژدا دروست نەبوە و دیترویتیش هەروەها.

رووبەڕوو

ئینتەرنێت وەك کۆتا هۆکار بۆ کۆکردنەوەی خەڵکی لە کۆمەڵگادا، خەڵکانێکی زۆری بۆ خۆی ڕاکێشاوە. وە ئەمە ڕاستییە ئەگەر بتانەوێت بە دوای کۆمەڵێك بێچووە ورچدا بگەڕێن کە لە پەڕۆ دروست کراین لە تۆڵۆ، یاخود زۆرانبازانی ناو قوڕلە میسك، ئەوا ئەتوانن لە سایتەکانی ئینتەرنێتدا پەیدای بکەن، بۆ ئەو کەسانەی کە بە هۆکاری نەخۆشی یاخود بە هۆکاری گرنگ لە ماڵەوە ئەمێننەوە ئەتوانرێت ئینتەرنێت وەك نیعمەتێکی خواپێداو هەژماربکرێت.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەبێت ئەوەمان لەبیر بێت کە بەسەربردنی کات لەبەردەم شاشەی کۆمپیتەرو نوسین لە کەشی ناراستیی ئینتەرنێتدا جێگیرەوەیەکی لاوازە بۆ روبەروو

Scanned by CamScanner

بینینـی کەسێك. ئێـوە لەوانەیە لەژورێکـدا گفتوگۆ لەگـەڵ کەسـێکدا بکـەن (لەڕێگـەی ئینتەرنێتـەوە) کـە لـەڕووی هەستەکانتانەوە لێـك نـزیکن، بـەڵام ئایـا ئامـادەن دوای چەند جارێك لەگەڵ یەکدا قسەکردن، یەکتر ببینن؟

ئێوە پێویستە ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدابن تا تـەواوی هیما زمانی و نازمانیەکانی بناسن. لەوانەیە بارودۆخیك کە بـە ئامـادەبونی جەسـتەیی و روبـەروو لەگـەڵ کەسـێکدا دروست ببێت گرنگتر بێت لە ئامادەیی روکەشیانەی ئەو.

بۆنموونـە ئێـوە دووکـەس، چ جـۆرە کەشـێك بـۆ خۆتـان ئـەخولقێنن؟ تـا چ رادەیـەك هەڵەشـە ئـەبن؟ پێوسـیتیتان بـۆ گفتوگـۆ تـا چـەندێك بـەهێزە؟ رادەی کرانـەوەو پارێزگـاری لـە خـۆ کـردن و پێکـەوە بونتـان چۆنە؟ ئەگـەر ئێـوە لـە گـەڵ مەبەستە دەرونییەکانتانـدا رووبـەڕوو نەبوبێتنـەوە لەوانەیـە سـەرنەکەون، ئەمانـە شـتانێکن کـە تـەنها لـە یـەکتر بینینـی رووبـەڕوودا دەرئەکـەون. تـەنها لـەو کاتـەدا ئـەتوانن بڵێـنن کـە پەیوەندیتان بەستووە.

ئێمـە پێویـستییەکی بنـەڕەتی و فیزیکیمـان بـە خـەڵکی هەیـە، سودگەلێکی پێکەوە هاوبەش لە کۆمەڵگەدا بوونی هەیە. لەمەوە ئێمە لە گەڕاندابن بە دوای یەکتریدا. کۆمەڵگایەکی پتەو هێزو ئاسایش بۆ ئەندامـەکانی خـۆی فەراهـەم ئـەکات، کاتێـك کـە هەسـتمان بـەهێز و

Scanned by CamScanner

ئاسایش کرد ئەتوانین وزەکانمان بخەینە کار بۆ کامڵبوونی کۆمەلأیەتی و فەرهەنگی و مەعنەویمان.

پەیوەندی ببەستن و هەست بە عەشق بکەن

لەکۆتاییدا ئێمە لە ڕووی هەست و سۆزەوە لە یەکتری سودمەند ئەبین. ئێمە بونەوەرگەلێك نین کە خاوەن سیستەمێکی خۆڕێکخەر بین، بەڵکو لە زنجیرەیەکی پێکەوە گرێدراو و ڕێکوپێك، یاسا بۆ دانراو، ڕێزلێگیراو، سەرزەنشتکراو، پارێزگاریلێکراو، گرنگی پێدراو لە لایەن کاردانەوە هەستییەکانی دەوروبەرمانەوە پێکدێین.

هەر ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدا روبەڕوو ئەبینەوە کە هەست و ریتمی ژیانمان بە شێوازێك ئەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە کە ئێمە پێی ئەڵێین عەشق. هەندێك کاتی تر لە ڕێگەی زمانی جەستەو چۆنێتی باری جەستەو باری دەم وچاو، ئاوازی دەنگەوە، یان هەندێك وشەی سادەوە کەسانێك ئەتوانن بارودۆخی تەڵخ و ناخۆشی ئێمە بگۆڕن و شێوازی قسەکردنمان شیرینتر بکەن.

ئێمە لە کاردانەوەکانی مرۆڤەکانی تر سودمەند ئەبین هەروەك چۆن سود لە هەوا و خۆراك وەرئەگرین (ئەگەر بەدروستی بەکاریان بێنین). کەنارخستنمان لەپەیوەندییەکی سۆزبەخش (یەك زەردەخەنە ئەکرێت مانایەکی گەورەیی هەبێت) بەدڵنیاییەوە ئەبێتەهۆی سەر لێشێوان و مەرگ، هەروەك چۆن برسێتی ئەبێتەهۆی مردن.

هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کەهەندێك چیرۆك ئەبیستین دەربارەی هەندێك منداڵی هەتیو کە سەرەڕای پۆشاك و خۆراکی پێویست، کەچی

Scanned by CamScanner

هەر لاوازو نەخۆش ئەكەون. چەند باسمان دەربارەی هاوسەرانێك كە لەگەڵ هەبوونی سەلامەتی جەستەییاندا، دوای چەند مانگێك یاخود چەند هەفتەیەك پاشان كۆچی هاوسەرەكانیان بیستووە، خواردن و خانوو بەس نین. ئێمە پیویستمان بەیەكترەو پێویستمان بە عەشقە.

بۆچی جوان رووبەرووبونەوە بەكاردێت؟

ئەگەر خەڵكی خۆشیان بوێن، لەلای ئێوە هەست بەئاسودەیی و خۆشحاڵی دەكەن، ئەوان گوێڕایەڵتان دەبن و بەخۆشحاڵییەوە دەروونی خۆیانتان بۆ دەكەنەوە. جوان رووبەرووبونەوە لەپەیوەندیكردندا لەشێوازی دەرەوەتاندایە كەچ هەستێك لەكەسانی تردا دروست ئەكەن.

پەرستیارە پیرەكەم كە منی هێنایە تاسەو خۆشحاڵی بۆخەڵكی سروشتی وابوو كەباسی (دۆخێكی خۆش) بكات، ئەیبردمە دەرەوە بۆ پیاسەكردن و ئێمە كەسانێك كە رووخۆش و كەسانێكی مۆن (عبوس)مان دیاریئەكرد. ئەو پێمی ئەوت كەئێمە بمانەوێت چۆن بین ئەتوانین وەها بین. وە ئەوكاتە بەكەسە مۆنەكان پێئەكەنین، چونكە ئەوانە لەرادەبەدەر جددی دیاربوون. مرۆڤە جوان رووبەڕوو بووەكان سیماگەلێكی دیار لەخۆیاندا دەرئەخەن بۆ كۆمەڵایەتیبونیان, ئەوانە دەریئەخەن كەكەناڵەكانیان كراوەیە بۆ پەیوەندی كردن. ئەوەی كەلەدوای ئەم نیشانانە جێئەگرنەوە بریتییە لەباوەڕ بەخۆبوون و راستگۆیی و خۆشی و باوەڕ. كەسەجوان رووبەڕوبوەكان روخسارێكی جوان و ئاسودە لەخۆیان نیشان ئەدەن، بەروخۆشییەوە ئامادەی

پەیوەندی کردنن لەگەڵ خەڵکیدا، ئەوانە کەسانێکی خوێن گەرمن و هاوڕێیانە سەرنجی خەڵکی بۆخۆیان ڕائەکێشن.

بۆچی ٩٠ چرکە؟

کات گرانبەهایە کات زێڕە کات بەفیڕۆ مەدەن، کات بەجۆرێکی سەیر گۆڕاوە بۆکالایەکی بێهاوشێوە. ئێمە بەرنامە بۆ کاتەکانمان دائەنێین، بەفیڕۆی ئەدەین، خاوی ئەکەینەوە، خێرایی ئەکەین، بەبێهەستکردن پێناسەی ئەکەین. لەبەرئەمە کات یەکێکە لەو شتانەی کە ناتوانین بیپارێزین بیوەستێنین، تاوەکو ئەبەد بەردەوامە. لەرۆژگارانی پێشودا ئێمە بەشێوەیەکی خۆیی بەرامبەر بەخەڵکانی تر زیاتر رێزمان بۆ دائەنان و کاتێکی زیاترمان بۆناسینی کەسەکان و دۆزینەوەی کایە هاوبەشەکانمان تەرخان ئەکرد. لەژیانی پڕ لەقەرەباڵغی تەنگوچەڵەمەی ئەمڕۆماندا ئەوەندە خێرا کار ئەکەین کەبەداخەوە کاتمان بۆ نەماوەتەوەو کاتێکمان نییە بۆ ناسینی کەسانی تر. ئێمە بەدوای پەیوەندی کردنداین و زۆربەی جاران بێئەوەی کە تەنانەت یەك وشەش وترابێت هەڵسەنگاندن ئەکەین و لەماوەی چەند چرکەیەکدا بڕیار گەلێك ئەدەین، دۆست یان دوژمن ؟ شەڕکردن یان راکردن؟ هەلوەرگرتن یان سوکایەتی پێکردن؟ ئاشنا یان بێگانە؟.

ئێمە بەشێوەیەکی غەریزەیی خۆمان لەناو کەسانی تردا هەڵئەسەنگێنین، وە بەباشترین جۆر خۆهەڵسەنگاندن ئەکەین, وە ئەگەر نەتوانین بەخێرایی و زوویی ئەمە ئەنجام بدەین ئەوە ترسناکی لەکار خستنی بەئەدەبانە یان بێئەدەبانە قەبوڵ ئەکەین. هۆکاری دووەم بۆ

Scanned by CamScanner

خۆخۆشەویستكردن لای خەڵكی لە٩٠ چركەدا ئەبەسترێتەوە بەراكێشانی سەرنجی خەڵكییەوە، ئێوە چ باوەڕ بكەن چ باوەڕ نەكەن راكێشانی سەرنجی خەڵكی بەجۆرێكی مامناوەندی لەسنوری ٣٠چركەدایە!

سەرنجی ورد چوێنراوە بەدەستی مەیمون دەستی ئەو پێویستی بەتازەیی هەیە، پێویستی بەسەرقاڵی هەیەو حەزدەكات لەلقێكەوە بۆلقێكی تر بپەڕێتەوەو پەیوەندی تازە ببەستێت.

ئەگەر شتێكی تازەو جۆشهێنەر بۆ لێوردبونەوە نەبێت دوچاری سەرگەردانی ئەبین بەدوای شتێكی تردا ئەگەڕێین.

ئەم رستە بخوێنەرەوە دواتر چاوتان لەسەر نوسینەكە هەڵگرن و سەیری شتێكی بێجوڵە شتێك كە بەرهەمێكی هونەری بەرزنەبێت راگرن چاوەكانتان بۆ ٣٠ چركە لەدوای ئەوشتەوە ڕاگرن بۆتان دەئەكەوێت كە لەدوای ١٠ چركەوە یان كەمتر لەوەش چاوەكانتان سوسو (گەران) ئەكەن.

لەپەیوەندی رووبەڕوودا تەنها ئەوەندە بەس نییە كە سەرنجی كەسی بەرامبەر بۆلای خۆتان ڕابكێشن, بەڵكو هەوڵ بدەن ئەوەندە هەستی بۆلای خۆتان رابكێشن تاوەكو ئەو پەیامەی یان ئەو مەبەستەی كەهەتانە بیگەیەنن. ئێوە ئەتوانن كە سەرنجی كەسێك بەڕوخسارتان بۆلای خۆتان رابكێشن و هێشتنەوەشی بۆ چۆنییەتی ئەو پەیوەنییەی كەئەیبەستن ئاسان ئەبێت ئەمەش زیاتر لەسێ رێچكەدا دەبینرێتەوە كە ئەوانیش:

Scanned by CamScanner

١- ئامادەییتـــان، بۆنموونـــە چـــۆن دێنـــە پـــێش چـــاو و چـــۆن ڕەفتارئەکەن؟.

٢- بارودۆختان، بۆنموونە چی ئەڵێن؟ چۆن ئەڵێن، چەندێك جێگەی سەرنج ڕاکێشانن؟.

٣- چ هەستێك لەخەڵکیدا بەدی دەهێنن؟

کاتێك فێر بوون پەیوەندی خێراو کاریگەر لەگەڵ خەڵکیدا ببەستن، ئەتوانن پەیوەندییەکانتان لەسەرو کارو لەماڵەوەتاندا بەرەوباشتر ببەن ئێـوە چـێژی توانـای نزیکبونـەوە لەهەرکەسـێك بەباوەڕبـەخۆبوون و ڕاستگۆییەوە کەشف ئەکەن.

بەڵام یـەك ئاگاداری: بڕیـار نییـە کـە ئێمـە کەسـایەتی ئێـوە بگـۆڕین، ئەمـە شـێوازێکی تـازە بۆبـوون و ڕێگەیـەکی تـازە نییـە بـۆ ژیـان. ئێـوە گۆچانێکی سیحریتان نییە کە بڕۆنە سەرشەقام کارێك بکەن کە هـەموو خـەڵکی دونیـا بانگهێـشتتان بکـەن بـۆ نـانی ئێـوارە. ئەمانـە تـەنها لێهاتویگەلێکن بۆ پەیوەندی بەستن کەتـەنها کاتێـك پێویـستیتان پێـی بێت و ئەبێت سودیان لێوەربگرن.

بەسـتنی پەیوەنـدی دۆسـتانە لـە ٩٠ چـرکەدا، یـان کـەمتر لەگـەڵ کەسێکدا یان گروپێکدا چ لەیەك بارودۆخی کۆمەڵایـەتی، یاخود لەگـەڵ گوێگرانێکـدا لـەبارودۆخێکی ئیـشوکاری یـان بازرگـانی یـان تەنانـەت لەرێرەوێکی قەرەباڵغدا ئەکرێت بۆ زۆرێك لەخەڵك ترسناك بێت.

ئەمە هەمیشە بۆ من سەیر بووە کە ئێمـە لەبنـەڕەتیترین ئـەو توانـاو لێهاتوییانـە بێئاگـابوین. ئێـستا ئێـوە بۆتـان دەرئەکـەوێت کـەخاوەنی تواناگەلێکی پێویستن بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی سروشتی لەگـەڵ کەسانی تردا بەڵام پێشتر لێیان بێ ئاگا بوون.

Scanned by CamScanner

وەرزی دووەم: کاریگەرییە سەرەتاییەکان

لەراستەڕێی ئامانجەکانی ئەم پەرتوکەدا سێ قۆناغ هەیە بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا: سەردان، دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو گفتوگۆ.

ئەم سێ قۆناغە بەخێرایی روودەدەن، پەیوەستن بە هاوکاری و لەئامێزگرتنی یەکترەوە. ئامانجی ئێمە ئاسایکردنەوەو سادەکردنەوەیانە تاوەکو ئەو رادەیەی کەبتوانین و لەهەمووی گرنگتر جیێژبەخشکردنیان و گرنگی پێدانیانە. شتێکی سەرەتاییە کەسەرەتای پەیوەندی دروستکردن بەبینینی خەڵکی دەست پێ ئەکەن. هەندێك کات کەسێك بەڕێکەوت ئەبینن پیاوێك کەلەناو شەمەندەفەرەکەتاندایە حەزی لەو فیلمانەیە کەئێوەش حەزی لێ ئەکەن، هەندێك کاتیش بەڕێکەوت نییە، بەڵکو خۆتان هەڵی ئەبژێرن وەکو هەڵبژاردنی هاوسەر یان کەسێك لەگەڵیدا ئیش بکەن.

ئەگەر یەکتر بینین ئاماژە بێت بۆ کۆبونەوەی نزیکی دووکەس یان زیاتر ئەوا لەو کاتەدا گفتوگۆیەکی ساتی دروست ئەبێت کە لەنێوان ئەم دوو رووداوەدا واتە یەکتر بینین و گفتوگۆ ٩٠چرکە پێویستە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی هاوڕێیانە.

Scanned by CamScanner

خۆ بگرن لەناوچاوی کەسانی تر بڕوانن، کاتێک کە سەیری تەلەفزیۆن ئەکەن ڕەنگی چاوی هەرچی زیاتری ئەو کەسانەی کەئەیبینن تۆمار بکەن و ناوی ڕەنگەکان لەبەر خۆتانەوە بڵێنەوە.

سێیەم / ڕوخۆشی:- ئەم قۆناغە زیاتر پەیوەندی بەقۆناغی لەچاوروانینەوە هەیە، لەزەردەخەنە کردندا دەستپێشخەر بن، کارێک بکەن کە بەپێکەنین ناخی خۆتان بۆ کەسی بەرامبەر دەربخەن. ئێستا ئێوە سەرنجی کەسانی بەرامبەرتان ڕاکێشاوە لەڕێگەی زمانی جەستەی کراوەو لەچاو ڕوانین و پێکەنینە دڵگیرەکەتانەوە. ئەوەی کەکەسی بەرامبەر کاردانەوەی بۆتان هەیە ئەوە نییە کە ئاماژە بێت بۆئەوەی کەئێوە پێکەنینی ژەهراویتان کردووە(ئەگەر چی کەپێشتریش وابێنەبەرچاو)، بەڵکو ئەوەیە کەئێوە کەسێکن بەتەواوی خاوەنی دەستپاکی و ڕاستگۆیین.

چوارەم/ سەلام کردن :- ئەمە چ (سەلام) بێت یان (هێی!) یان تەنانەت(هەوا) بێت، بەئاوازێکی دڵگیرەوە بڵێن و ناوی خۆتانی تێهەڵکێش بکەن ((هێی! من)) زەردەخەنەو لەچاوروانینیش لەناسیندا یارمەتی دەرە. لەماوەی چەند چرکەیەکدا شوێن پێیەکی گونجاو ئەدۆزنەوە بۆ دەستخستنی چەندین زانیاری دەربارەی کەسی بەرامبەر، دەستتان بۆ کەسی بەرامبەر درێژکەن و ئەگەر گونجا ڕێگەیەک بدۆزنەوە بۆ دوو یان سێ جار وتنەوەی ناوەکەی بۆئەوەی لە مێشکتاندا بچەسپێ، نەک(مایک، مایک، مایک، خۆشحاڵم بەبینینتان)، بەڵکو ((مایک پێخۆشحاڵم بەبینینت ،مایک!)) هەروەک لەوەرزی حەوتەمدا ئەیبینین کە ئەمە ئەتوانێت لەدوایەوە (ڕستەیەکی) شوێنی، جێیی بێت.

پێنجەم/ خۆشحاڵی دەربڕین :- کۆتا بەشی یەکتر ناسین ئاماژەکرنە بەخۆشحاڵ بوون یا خۆشحاڵی دەربڕینێکی زیرەکانەی هەست پێنەکراو بۆ ئەوەی بەزیرەکی پیشانی بدەن کەجێگەی ڕێزو حورمەتی ئێوەیە ئەو کەسەی کەبەتازەیی ناسیوتانە.

ڕاهێنانێك بۆ بەخێرهاتن

ووزە گەیاندنی ئازاد

ئەمە یەکێك لەکاریگەرترین ڕاهێنانگەلێکە کە لەسیمینارەکانمدا ئەنجامم ئەدا، وە ئەشتوانرێت ئەم ڕاهێنانە بگۆڕێت بۆ توانایەکی کاریگەر. ئێوە پێویستان بەهاوڕێیەکە تاوەکو ئەمەی لەگەڵ ئەنجام بدەن. نزیکەی ٢- ٥مەتر لەدوری یەکترەوە بوەستن و وەکو دوو نیشانە شکێنی فیلمەکان ڕوو بەڕووی یەك بوەستن.

کاتێك کە ئەڵێن سەلام دەستتان بدەن لەیەکو دەستی ڕاستتان بکێشنەوەو دەستەکەی ترتان درێژ بکەن بۆ لای هاوڕێکەتان، هەموو وزەی جەستەتان کۆبکەنەوەو لەدڵتاندا جێگیری بکەن.

ئەو کاتە وزەکە بەدرێژی دەستی ڕاستتان (ئەو دەستەی کەبۆ تەوقە کردن بەکاری ئەهێنن ڕاستەوخۆ بۆدڵی کەسی بەرامبەر ئاراستە بکەن). ئەمە شەرحێکی درێژە بۆ ئەوەی لەدڵدایە ماوەی کەمتر لە دوو چرکەدا،

Scanned by CamScanner

بەڵام کاتێك کەئەم شەش کەناڵە (دڵ، چاو، زەردەخەنە، تەوقـە، دەنـگ، هەناسـە) لەیـەك چاوتروکاندندا بـەرەو کەسـی بەرامبـەر ئەوەشێنرێن (بەوشـیوەیەی کەپێـشتر باسمـانکرد) وزەیـەکی گـەورەی پـێ ئەگوازرێتــەوە بـۆ کەسـی بەرامبـەر. راستـەوخۆ دوای وەرگرتنـی وزەکـە، کەسـی بەرامبـەریش بەشـێوەیەکی وەك ئـەوەی ئێـوە بۆتان ئەگەڕێنێتەوە. بەنۆرە ئەم کارە دووبارە بکەنـەوە بەخێرایی و وردی، بەوزە گەیانـدنی ئازاد و گەیانـدنی بۆ بەرامبەر بەردەوام بن، دڵنیا بن هەر شـەش کەناڵەکە لەیەك ساتدا پەیوەندی ئەنجام دەدەن.

تەوقەکردن

تەوقەکردن و دەست لەیەکدان ئەکرێت لەتەوقە کردنێکی تونـدتر و سودمەندترەوە بێت تاوەکو دەست لەدەستدانێکی ئاسایی و بێ سود. هەردووکیان ئەکرێت لەبیرنەکراوبن. یەك جار دەست بدەن و هەنـدێجار دوو (یەدەکانـە)، چـاوەڕانیگەلێکی سنوردار لەگـەڵ تەوقەکردنـدا هـەن، ئەبێت توندوتۆڵ و ڕێزدارانە بێت، وەکو کاتێك کەدەست دەخەنـە سـەر زەنگی ماڵەوە.

ئەگە ر ئـەم چاوەڕوانیگەلە دەرنەخـەن کەسـی بەرامبـەر هـەوڵ ئـەدات ئەوەی کە روودەدات دەرك بکات. وەك ئەوەی کەهەست بکەن شوێنێکی کارەکـە لەنگـە وەکـو کاتێـك لەبەلوعـەی ئـاوی سـاردەوە ئـاوی گـەرم

دێتــەدەرەوە. مێــشك لەتێكــەڵی و پێكــەڵی هەراسانەو كەرووبــەرووی ئەبێتەوە یەكەمین هەنگاو پاشەكشە كردنێتی.

تەوقەكردن بەبێ دەست هەیە و شێوەیەكی سودمەندیشە تـەنها هـەر شــتێك كەلــە تەوقــەكردنێكی ئاســاییدا ئــەنجامی ئــەدەن بــەبێ ســود وەرگــرتن لەدەســت ئــەنجامی بــدەن، بــەوەی كــەدڵتان پیــشانی كەســی بەرامبەرتان بدەن و سەلام بكەن چاوەكانتان بدرەوشێنەوە پێبكەنن و هــەمان ئــەو وزە تایبەتــەی كەلەتەوقــەكردنێكی ئاســایدا دەربخــەن. بــۆ (تەوقــەكردن بــەبێ دەســت) لەشێوازێكی سەرسوڕهێنەرلەو شــوێنانەدا كەدەتانــەوێ لەگــەڵ هەنــدێ گوێگردا پەوەنــدی دروســت بكــەن و بــەكار بهێنن.

بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە

پەیوەنــدی هاوڕێیانــە ئاماژەیــە بــۆ بەرقــەراركردنی زەمینەیــەكی هاوبــەش و ئارام كــەدوو كــەس یــان زیاتر ئــەتوانن لــەڕووی دەرونییــەوە پێكەوە پەیوەست بن. كاتێك كە ئێوە پەیوەندییەكی دۆستانەتان هەیـە هەریــەكێ لــە ئێــوە شتێك پێشكەش ئــەكات بــۆ هەڵسوكەوت كــردن بــۆ نمونە: وردی، ڕاستگۆیی یاخود هەستی شۆخی و گاڵتەوگەپ، وە هــەر یەكەشــتان شــتێك دەســت ئەخــەن وەك هــاودەردی، هــاودڵی، یــاخود دەستەیەكی بەسۆزو خۆش رەفتار. پەیوەندی هاوڕێیانە ساناكارییەكی گرنگە كەرێگە خۆشكەرە بۆ ئەوەی دادپــەروەری كۆمەڵایــەتی بەئاسانی بڵاو ببێتەوە. كاتێك پەیوەندی هاوڕێیانە ئەبەستن پاداشتان قبوڵكردنـە لەلایەن كەسی بەرامبەرەوە.

Scanned by CamScanner

ئەم وەڵامە ئەرێیە (مثبت) بەشێوەیەکی گشتی بەیان ناکرێت، بەڵام ئەکرێت ئاوا دەرببڕێت (ئەزانم کەبۆ یەکەمین جارە ئەتان بینم بەڵام ئەوەندە خۆشیم لێتان دێت کەجێگەی باوەڕمن).

هەندێك کات پەیوەندی هاوڕێیانە لەخۆیەوەو بەشێوەی ڕێکەوت ئەبێت، وە هەندێك کات ئەبێت هەوڵی دروستکردنی بدەیت ئەگەر بەدروستی بەرقەراری کەن ئەوا پەیوەندی دروست ئەبێت. وە ئەگەر بەهەل بەرقەراری کەن ئەوا دەبێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی بەرامبەر دەست بکەن بەچەنەدان، کاتێك لەگەڵ کەسانی تازەدا یەکتر ئەناسن و بەخێرهاتنی ئەکەن، توانای بەرقەرارکردنی پەیوەندیتان پەیوەستە بەچوار شتەوە:

دۆخی (حاڵی) خۆتان, هاوئاهەنگیتان لەگەڵ لایەنە دیارەکانی ڕەفتار بەرامبەرتان وەکو جەستەیی و ئاوازی دەنگ، لێهاتوی گفتوگۆکردن و تونای هەستیاریتان.

کاتێك کە لەم چوار بوارەدا لێهاتویتان پەیداکرد ئەوا ئەتەوانن بەخێرایی پەیوەندی ببەستن لەگەڵ هەرکەسێکدا بتانەوێ و لەهەر کاتێکیشدا.

کەسی بەرامبەر بخوێننەوە (بەتەواوی بیناسن) ئەو کات بۆتان دەرئەکەوێت کەئەوەی کەسانێك بەشێوازێکی ئاسان یەکتر ئەناسن و خۆشیان لەیەك دێت بۆ ئێوەش ئەکرێت بێتەدی. لەم کارەدا ئێوە ئەوەندە لەگەڵ یەکدا تێکەڵ ئەبن کەوەك بڵێی چەندین سەدەیە پێکەوەن.

زۆرێك لەخوێندکارانم پێم ئەڵێن کاتێك کە پەیوەندی ئەبەستین زۆرێك لەخەڵکی لێمان ئەپرسن: (دڵنیایت کەئێمە پێشتر یەکترمان

نەناسیووە؟) من ئەم هەستە دەرك پێئەکەم. ئەمە هەمیشە بۆ من ڕووئەدات و ئەمە هەرخەڵکی نین کەئەم پرسیارەم لێدەکەن. باوەڕم وایە کە زۆرێك لەو کەسانەی کەناسیومن، پێشتر بینیومن ئەمە شتێکە کاتێك ئێوە بەئاسانی ئەچنە ناو نەخشەی مێشکی کەسێکەوە ڕووئەدات، وە ئەمە هەستێکی خۆشمان پێدەبەخشێت.

گفتوگۆ

وادێتە پێشچاو کە بۆچونی جیاواز هەیە بۆ پێناسەکردنی گفتوگۆ، بەڵام پێناسەکەی تاڕادەیەك لەمەوە نزیکە ((ئاماژەیە بۆ گۆڕینەوەی زانیاری لەنێوان دووکەسدا))..((ئاماژەیە بۆ گەیاندنی پەیام))....... ((ئاماژەیە بۆ ناسین)) لەسەرەتای ئەو ڕۆژانەدا کەبەرنامە ڕێژی(NLp) خرابویە ڕوو کەتەرحێکی بەدواداچوونی بوو بۆ ((بەدواداچونی سەرکەوتن و داهێنانی مۆدیلێك دەربارەی ئەوەی کەچۆن کەسانێك ئەزمونی هەستپێکراوی خۆیان دادەڕێژن)کرابوو. ریچارد باندلەرو جان گرنیدەر پێناسەیەکی گونجاویان دانا((مەفهومی گفتوگۆ لەو وەڵامەدا شاررراوەتەوە کەئەدرێتەوە)) ئەمە سادەو ڕوونە، چونکە بەو ماناديێت کەسەرکەوتن و سەرنەکەوتنتان لەبەستنی پەیوەندیدا لەسەداسەد پەیوەندی بەخۆتانەوە هەیە. هەرچییەك بێت ئێوە تەنها کەسێکن کە پەیامێکتان پێیە بۆ وتن، یان ئامانجێکتان هەیە بۆ ئەوەی پێی بگەن، وە ئێوە تاکە کەسێکن کەبەرپرسیارن لەچۆنییەتی بەرقەرارکردنیدا. جگە لەمەش ئێوە تاکە کەسێکن بەویستی گۆڕانکاری ئەوەی

Scanned by CamScanner

کەئـەنجامی ئـەدەن بیگـۆڕن تـاوەکو لەکۆتاییـدا بگـەن بـەو شـتەی کەئەتانەوێت.

لێرەدا بـۆ گـۆڕینی هەنـدێك کـاروکردەوە بـە گفتوگـۆ، یارمـەتی بـدەن باوای دانێن هەندێك لەوەڵامەکانتان لەمێشکی خۆتاندا هەیـە. کەسـانێك کە لێهاتوویەکی لاوازیان هەیە لەپەیوەندیدا ئاسایی ئـەو وەڵامـەی کـە لەکەسـانی تـرەوە ئەیانـەوێت لەسـەرتاوە فێـر نـەبوون و لـەم رووەشـەوە ناتوانن بەرنامەڕێژی بۆ بکەن.

لێهاتوییگـەلێك کـە لێـرەدا فێریـان ئـەبن یارمـەتیتان ئـەدات لەتـەواوی ئاسـتەکانی گفتوگـۆدا لەرووبەرووبونـەوە کۆمەڵایەتیەکانـەوە تـاوەکو هـەنگاو بـۆ گۆڕانکـاری ژیانتـان و ئـەو کەسـانەی کەلـەژێر دەسـتی ئێوەشدان.

دەستوری گفتوگۆی کاریگەر لە سێ بەش پێکهاتووە:-

١- ئاگـاداری ئـەوەبن کـە ئـەیڵێن:- نیـەتی خۆتـان لـە رسـتەیەکی دڵنیـا کـەرەوە بـەزمانی حـاڵ بنوسـن[بۆنموونـە مـن پەیوەندییـەکی سەرکەووتووم ئەوێت. مـن وێنـاکردنی خـۆم دەربـارەی ئـەو پـەیوەندییە دروسـتی ئەکـەم چـۆن ئەمـەوێت ببینـم، چـۆن ئەمـەوێت ببیـستمەوە، چۆن ئەمـەوێت هەسـتی پـێ بکـەم، چـۆن ئەمـەوێ چێـژی لێـوەرگرم وای لێئەکـەم. ئەشـزانم کـەی بەدەسـتی ئـەهێنم، ئەمـە رسـتەیەکی دڵنیـا کەرەوەیە بەپێچەوانەی ئەو رستەوە(نامەوێت تەنها بم)]

٢- ئەوەی کەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بکەن: -

بـۆ نموونـە ئـەوە زەخـیرە بکـەن کەپیاسـەکردن لـەناو ریـستۆراندا گونجاو نییە بۆتان.

٣- تاگەیـشتن بـەوەی کەئەتانـەوێت گۆڕانکـاری لـەوەدا بکـەن کەئـەنجامی ئـەدەن: بەرنامەیـەك دابرێـژن و هـەوڵی بـۆ بدەن (مـن هـەر شـەوی شـەممەیەك ١٠کـەس بـۆ نـانی ئێـوارە بانگهێـشت دەکـەم) ئـەم کارەبکـەن و ئـەزمونی زیـاتر کۆبکەنـەوە, هەسـتتان بەپێویـستی کـرد دووبـارە بەرنامـە دابرێژنـەوەو ئـەنجامی بـدەن و ئـەزمونێکی زیـاتر کۆبکەنەوە. هـەر بەم شێوەیە دووبارەی بکەنەوە، دوبارە وێنـە بکێشن ئـەنجامی بـدەن و ئـەزمونی زیـاتر کۆبکەنـەوە تـاوەکو ئەگـەن بـەوەی کەئەتانەوێت، ئێوە ئەتوانن لەسەرەوە هەرلایەنێکی ژیانتان باشتر بکەن بۆنموونە لایەنی ماددی, عەشق, وەرزش, کاروبار.

- لەوەی کەئەتانەوێت بەئاگابن.
- ئەوەی کەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بکەن.
- تاکاتی گەیشتن بەوەی کەدەتانەوێت لەکارەکانتاندا گۆڕان بکەن.

ئەوەی کەدێت.....

لـەوەرزەکانی داهـاتودا ئێمـە چـوار چـێوەی بەسـتنی پەیوەنـدی هاوڕێیانە بەلایـەنی جۆراو جۆرەوە باس دەکـەین و گرنگی بارودۆخی کارامە لەسەر بەدیهێنانی وێنایـەکی باشتر لەلایـەن کەسی بەرامبـەرەوە بـۆ ئێـوە باسـی دەکـەین. هەرلەسـەرەتاوە لەروخـسارو پـشتەوەی ئەوشـتەی کـەروودەدات تێئەگـەن, وە تێئەگـەن لەکاریگـەری و گرنگی زمانی جەستەیی و ئاوازی دەنگ و وشە باش بەکارهاتوەکان بەبێ هیچ

Scanned by CamScanner

نیـشانەیەکی دژیــەك بــەکارهاتون, بەپێــچەوانەی پــەیامی تێکــەڵ و سەرلێشێواندنەوە, بۆتان دەرئەکەوێت کەبۆچی زمانی جەستەی کراوە بۆ هەنـدێك کـەس سـەرنج راکێشەو بـۆ هەنـدێکی تـر وانییـە ، ئـەوەی کەچـۆن بتـوانن لەرێگــەی چــەند جوڵەیــەکی بـچوك لەهەڵـسوکەوتاندا هەستی کەسی بەرامبەر بگۆڕن و وای لێبکەن هەستێکی باشی هەبێت بەرامبــەرتان، وە ئــەو کاتــە لەدونیایــەکی گــەرموگوڕدا هەڵــسوکەوت دەکەن.

ئێوە فێر ئەبن کەچۆن بجوڵێنەوە لەگەڵ ئەوهێمایانەی کەکەسانی تـر بۆتــان دەنێــرن، بەشـێوەیەك کــە لەگــەڵ بونتانــدا هەسـت بــەئارامی و ئاسودەیی و ئاشنایی بکەن. هـەروەها بـاس لـەگرنگی ئاوازی دەنـگ و چۆنیەتی گرنگیەکەی بۆ بـەدیهێنانی ئەو کـەش و هـەوا گـەرم و گـوڕەی کەئەمانــەوێت ئەیکــەین. یــەك بەشــی تــەواوو تــەرخان کــراوە بــۆ دەستپێکردن و پاراستنی گفتوگۆیـەکی گـەرموگوڕ. ئێمـە تـەواوی ئـەو ڕێگایانەی کەبۆکردنەوەی دەروونی مرۆڤەکان پێویستن باس ئەکـەین و ڕێگەکانی داخرانیشی باس ئەکەین. هـەروەها باسـی چۆنیتی بەدەست هێنــانی زانیــاری ئــازاد ئەکــەین و ئــەوەش کەچــۆن لــەدڵی خەڵکیــدا بمێننینەوە. لەکۆتاییدا لە قوڵایی دەرونی مـرۆڤ نزیك ئەبینـەوە. راستی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە هەرچەندە ئێمـە ژیان بە پێنج هەستەکەمان ئــەگوزەرینین, بــەڵام هەریەکــەمان هەســتیکمان هەیــە کــە لــە چــوار هەستەکەی تر زیاتر پشتی پێ دەبەستین. هـەر بەشێکی ئەم پەرتوکـە راهینــانێکی تیایــە کــە یارمــەتیتان ئــەدات تــاوەکو هێــزی پەیوەنــدی دروستکردن بـزانن. هەنـدێکیان بەتـەنیایی ئەنجام ئـەدرێن و هەنـدێکی تریان پیویستیتان بەهاورێیەك ئەبیت بۆ ئەنجامدانی. لەتـەواوی رۆژدا,

پیـاوان ژنـان و منـدالاًن نیـشانەگەلێکی بنـەڕەتی دەربـارەی چـۆنیتی ئەزمون و دەرککردنیـان لـەدونیادا لەرێگـەی زمـانی جەستەیی وئاوازی دەنـگ و جوڵـەی چـاوو وشـەگەلێکەوە کەبـەکاری ئـەهێنن لەخۆیانـدا دەرئەخـەن, بـەجۆرێك کـەناتوانن ئەمـە نەکـەن. ئێـستا بەسـتراوەتە سـەر ئێوە کەچۆن بتوانن ئەم نیشانانە بـەکاربهینن بـۆ گـەیشتن بەئـەنجامێکی باشتر لەپەیوەندیەکانتاندا.

بەشی ٢: ٩٠چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە

وەرزی سێیەم: شتێك لەم کەسەدا هەیە من بەڕاستی خۆشیم لێی دێت!

چ ئەوەی کە هەوڵ بدەن شتێك بفرۆشن، بەڵێنی سەردانێك بە دەستبێنن یاخود یارمەتی پێویست وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانتان پێویستیتان بە بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە هەیە.

هەندێك کات پەیوەندی دۆستانە لە خۆوە پەیدا دەبێت و هیچ هۆکارێك شك نابەن، بەلاّم تا ئێستا چەندین جار خۆتان لە بارودۆخێکدا بینیوەتەوە کە گرنگ نەبووە چەندێك سەخت هەوڵ بدەن، بەڵکو وا دێتە پێش چاو کە نەتانتوانیوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی ببەستن، هەوڵەکانتان بێهودە بوون. هەرچییەك بێت ئێوە بیر ئەکەنەوە کەبونەوەرێکی جادوکەرو لەرادەبەدەر سەرنج ڕاکێشن. بەم پێیە بەچاوپۆشین لەوەی کەچی ئەڵێن و چی ئەکەن ناتوانن پەیوەندی دروست بکەن. هەر ئێوە وانین لێهاتویی و شایستەیی بۆ چەمانەتی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ کەسێکدا بەس نییە. لەفەرهەنگی زماندا پەیوەندی دۆستانە پێناسە کراوە بە(پێکەوە بوونی کێشدار یاخود دۆستانە).

Scanned by CamScanner

بۆ پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ کەسێکدا کەیەکەم جارمانە ئەیبینین نمونەگەلێکی دیاریکراو بەکار ئەهێنین، ئەگەر ئەم نمونانە بەکاربهێنرێت و پەیوەندی دروست ببێت، ئەوا قبوڵ ئەکرێین و دەست ئەکەین بەگفتوگۆ. سەرنج دان و تێبینی کردن دوو کاری ژیانن لەبەرئەوەی ئەنجامی بنەڕەتی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ هەستێکی باوەڕ پێکەر کەبە نۆبە ئەگوازرێتەوە بۆ بڕوا بەیەکبونی هەردوولا, ئەگەر باوەڕ پێبون بەدی نەیەت پەیام نێرو پەیام لەئارادا نابن، وە لەوانەیە ئەم هەستە نائاسودەیی دروست بکات، بەڵام ئێمە کاتێک ژیان لەو دەرگایەوە کەچاوەکان و گوێچکەکانی تر ئەزمونی ئەکەن, ئەزمون بکەین ئەوا ئەوەندە لەگەڵیاندا هاوئاهەنگ دەبین کە ناتوانن بیری لێ بکەنەوە. واتە بەجۆرێك کەویژدانی نیوە هۆشیاری ئەوان ئەڵێت نازانم بۆچی، بەڵام شتێك لەم کەسەدا هەیە بەراستی خۆشیم لێی دێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئێمە نزیکەی ٩٠ چرکەمان هەیە بۆ دانانی کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر لەیەکەمین دیداردا. ئەوەی کەلەم ٩٠چرکەدا روئەدات ئەتوانێت دیاریکەری سەرکەوتن یان شکست بێت لەبەستنی پەیوەندیدا. لەراستیدا هەندێك کات لە٩٠ چرکە کەمترە.

پەیوەندی دۆستانەی سروشتی

ڕاکێشان لەهەموو شوێنێکی دنیا دەبینرێت چ موگناتیز, ناسازگاری ئەلەکتریزی, ئەندێشە, هۆش یان جەزبەی ناو بنێن. ئەوە هەر جۆرێکە

Scanned by CamScanner

لەڕاکێشان هەموو شتێکی گرتووەتەوە, گیانەوەران و رووەکەکان و هەموو شتێك. ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی هاوڕێیەتییە هاوئاهەنگەکانمان ئەبەستین. ئەگەرچی ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەوانەیە بۆ هەندێك کەس بەسەختی جێی دەرککردن بێت و بۆ هەندێکی کەش ئاسایی بێت. ئێمە ئاسایی سود لەڕوبەڕوبونەوە هەستییەکانی دایك و باوکمان و هاوڕێی و فێرکارەکان و دۆستەکانمان وەرئەگرین بۆ رێنمونی کردنی خۆمان لەژیاندا, وە ئێمە ئەکەوینە ژێر کاریگەری هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی هێماو ئاراستەکانیان. کاتێك دایك یان باوکتان بەشێوەیەکی تایبەت دابنیشن ئێوەش هەمان شت ئەکەنەوە ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویست یان ئەستێرەیەکی فیلم بەشێوەیەکی تایبەت بڕوات بەرێوە ئەوا ئێوەش رادێن بەهەمان ڕێ و رۆشتنەوە.

ئێمە لەڕێگای خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە کەسانی تر بۆمان ئەنێرن ژیان فێر ئەبین، ئەوان بەشێوازی خۆیان کاریگەریمان لەسەر دادەنێن ئێمە خۆمان هاوئاهەنگ ئەکەین لەگەڵ ئەو شتانەیاندا کەبۆمان خۆشن. کەسانی خاوەن نیشانەی هاوبەش پەیوەندی سروشتییان هەیە هۆی ئەوەی کەئێوە لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانتاندا ئەوەندە باش ئەژین ئەوەیە کەئێوە نیشانە, بیرو باوەڕو لەوانەشە شێوەی یەکسانی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. بەدڵنیاییەوە جیاوازی زۆر هەست پێ ئەکەن وەبەدوایاندا ئەچن، بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەپێوانەیەکی زۆر هاوشێوەی یەکترن.

ئێمەی مرۆڤ بونەوەرانێکی کۆمەڵایەتین، ئێمە لەکۆمەڵگاکاندا ئەژین. ئەمە بۆ خەڵکی زۆر ئاساییە بگرە ئەمە لۆژیکی ترە کە لەگەڵ کەسانی تردا ببنە هاوڕێ تائەوەی دەست بکەن بەموناقەشەو لەیەك تێنەگەیشتن. پەیوەندی دۆستانەی سروشتی گرنگترین پێویستین بۆ سەلامەتی ئەقڵ (ئاوەز) کامڵ بون و لەراستیدا مانەوەمانە.

پەیوەندی دۆستانەی ڕێکەوتی

لەوانەیە ئێوە روتان کردبێتە وڵاتێك کەبەزمانی ئێوە قسەناکەن کاتێك کەکەس قسەکانتان تێناگات هەست بەنائاسودەیی و تەنانەت خراپ ناحاڵی بونیش دەکەن. لەوکاتەدا لەناکاو چاوتان ئەکەوێت بەیەکێك لەهاونیشتمانییەکانی خۆتان لەوانەیە هاوشاری بن. ئەم کەسە بەزمانی ئێوە قسەدەکات و کەوایە ئێوە بونەتە خاوەنی هاوڕێیەکی تازەی زۆر باش. بەلایەنی کەمەوە لەم پشوەتاندا ئێوە لەوانەیە بەهاوبەشی بیروبۆچون و دیدگاکانتان و ئەوەی کە لەکوێ ئەتوانن باشترین ریستۆرانت و هوتێلتان دەست بکەوێت پێکەوە باس بکەن. بەبێ گومان کەزانیاری‌کەسیی خۆتان لەبارەی خێزان و ئیش و کارتانەوە بەیەك ئەدەن، هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کەیەك زمانی هاوبەشتان هەیە. ئەمە پەیوەندی دۆستانەی ڕێکەوتییە، لەوانەیە گەرموگوڕتان بکات لەسەر بەردەوامی ئەم پەیوەندییە بەگەرانەوەتان بۆ ماڵی خۆتان، بەڵام بەبێ لەبەرچاوگرتنی زمانی هاوبەش و هاوشاری بونتان هیچ شتێکی هاوبەشتان نییە، وە پەیوەندییەکە خۆبەخۆ رووبەرووی شکست ئەبێتەوە. ئەم کارە تەنها سنوردار نییە بەزمان و

نیـشانەیەکی دژیـەك بـەکارهاتون, بەپێـچەوانەی پـەیامی تێکـەڵ و سەرلێشێواندنەوە, بۆتان دەرئەکەوێت کەبۆچی زمانی جەستەی کراوە بۆ هەندێك کـەس سـەرنج راکێـشەو بـۆ هەنـدێکی تـر وانییـە ، ئـەوەی کەچـۆن بتـوانن لەرێگـەی چـەند جوڵەیـەکی بـچوك لەهەڵـسوکەوتاندا هەستی کەسی بەرامبەر بگۆڕن و وای لێبکـەن هەستێکی باشـی هـەبێت بەرامبـەرتان، وە ئـەو کاتـە لەدونیایـەکی گـەرموگوڕدا هەڵـسوکەوت دەکەن.

ئێوە فێر ئەبن کەچۆن بجوڵێنەوە لەگەڵ ئەوهێمایانەی کەکەسانی تـر بۆتـان دەنێـرن، بەشـێوەیەك کـە لەگـەڵ بونتانـدا هەسـت بـەئارامی و ئاسودەیی و ئاشنایی بکەن. هـەروەها باس لـەگرنگی ئاوازی دەنگ و چۆنیەتی گرنگیەکەی بۆ بـەدیهێنانی ئەو کەش و هـەوا گەرم و گـوڕەی کەئەمانـەوێت ئەیکـەین. یـەك بەشـی تـەواوو تـەرخان کـراوە بـۆ دەستپێکردن و پاراستنی گفتوگۆیـەکی گـەرموگوڕ. ئێمـە تـەواوی ئـەو ڕێگایانەی کەبۆکردنەوەی دەروونی مرۆڤەکان پێویستن باس ئەکـەین و ڕێگەکانی داخرانیشی باس ئەکەین. هـەروەها باسـی چۆنیتی بەدەست هێنـانی زانیـاری ئـازاد ئەکـەین و ئـەوەش کەچـۆن لـەدڵی خەڵکیـدا بمێنینەوە. لەکۆتاییدا لە قوڵایی دەرونی مـرۆڤ نزیك ئەبینـەوە. ڕاستی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە هەرچەندە ئێمە ژیان بە پێنج هەستەکەمان ئـەگوزەرینین, بـەڵام هەریەکـەمان هەسـتیکمان هەیـە کـە لـە چـوار هەستەکەی تر زیاتر پشتی پێ دەبەستین. هـەر بەشێکی ئەم پەرتوکە ڕاهینـانێکی تیایـە کـە یارمـەتیتان ئـەدات تـاوەکو هێـزی پەیوەنـدی دروستکردن بزانن. هەنـدێکیان بەتـەنیایی ئـەنجام ئـەدرێن و هەنـدێکی تریان پیویستیتان بەهاورێیەك ئەبیت بۆ ئەنجامدانی. لەتـەواوی ڕۆژدا,

پیاوان ژنان و منداڵان نیشانەگەلێکی بنەڕەتی دەربارەی چۆنیتی ئەزمون و دەرککردنیان لەدونیادا لەرێگەی زمانی جەستەیی وئاوازی دەنگ و جوڵەی چاوو وشەگەلێکەوە کەبەکاری ئەهێنن لەخۆیاندا دەرئەخەن, بەجۆرێك کەناتوانن ئەمە نەکەن. ئێستا بەستراوەتە سەر ئێوە کەچۆن بتوانن ئەم نیشانانە بەکاربهێنن بۆ گەیشتن بەئەنجامێکی باشتر لەپەیوەندیەکانتاندا.

Scanned by CamScanner

بەشی ٢: ٩٠چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە

وەرزی سێیەم: شتێك لەم كەسەدا هەیە من بەڕاستی خۆشیم لێی دێت!

چ ئەوەی کە هەوڵ بدەن شتێك بفرۆشن، بەڵێنی سەردانێك بە دەستبێنن یاخود یارمەتی پێویست وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانتان پێویستیتان بە بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە هەیە.

هەندێك كات پەیوەندی دۆستانە لە خۆوە پەیدا دەبێت و هیچ هۆکارێك شك نابەن، بەڵام تا ئێستا چەندین جار خۆتان لە بارودۆخێکدا بینیوەتەوە کە گرنگ نەبووە چەندێك سەخت هەوڵ بدەن، بەڵکو وا دێتە پێش چاو کە نەتانتوانیوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی ببەستن، هەوڵەکانتان بێهودە بوون. هەرچییەك بێت ئێوە بیر ئەکەنەوە کەبونەوەرێکی جادوکەرو لەرادەبەدەر سەرنج ڕاکێشن. بەم پێیە بەچاوپۆشین لەوەی کەچی ئەڵێن و چی ئەکەن ناتوانن پەیوەندی دروست بکەن. هەر ئێوە وانین لێهاتویی و شایستەیی بۆ چەمانەتی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ کەسێکدا بەس نییە. لەفەرهەنگی زماندا پەیوەندی دۆستانە پێناسە کراوە بە(پێکەوە بوونی کێشدار یاخود دۆستانە).

بۆ پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ کەسێکدا کەیەکەم جارمانە ئەیبینین نمونەگەلێکی دیاریکراو بەکار ئەهێنین، ئەگەر ئەم نمونانە بەکاربهێنرێت و پەیوەندی دروست ببێت، ئەوا قبوڵ ئەکرێین و دەست ئەکەین بەگفتوگۆ. سەرنج دان و تێبینی کردن دوو کاری ژیانن لەبەرئەوەی ئەنجامی بنەڕەتی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ هەستێکی باوەڕ پێکەر کەبە نۆبە ئەگوازرێتەوە بۆ بڕوا بەیەکبونی هەردوولا, ئەگەر باوەڕ پێبون بەدی نەیەت پەیام نێرو پەیام لەئارادا نابن، وە لەوانەیە ئەم هەستە نائاسودەیی دروست بکات، بەڵام ئێمە کاتێك ژیان لەو دەرگایەوە کەچاوەکان و گوێچکەکانی تر ئەزمونی ئەکەن, ئەزمون بکەین ئەوا ئەوەندە لەگەڵیاندا هاوئاهەنگ دەبین کە ناتوانن بیری لێ بکەنەوە. واتە بەجۆرێك کەویژدانی نیوە هۆشیاری ئەوان ئەڵێت نازانم بۆچی، بەڵام شتێك لەم کەسەدا هەیە بەراستی خۆشیم لێی دێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئێمە نزیکەی ٩٠ چرکەمان هەیە بۆ دانانی کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر لەیەکەمین دیداردا. ئەوەی کەلەم ٩٠چرکەدا روئەدات ئەتوانێت دیاریکەری سەرکەوتن یان شکست بێت لەبەستنی پەیوەندیدا. لەراستیدا هەندێك کات لە٩٠ چرکە کەمترە.

پەیوەندی دۆستانەی سروشتی

ڕاکێشان لەهەموو شوێنێکی دنیا دەبینرێت چ موگناتیز, ناسازگاری ئەلەکتریزی, ئەندێشە, هۆش یان جەزبەی ناو بنێن. ئەوە هەر جۆرێکە

Scanned by CamScanner

لەڕاکێشان هەموو شتێکی گرتووەتەوە, گیانەوەران و رووەکەکان و هەموو شتێك. ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی هاوڕێیەتییە هاوئاهەنگەکانمان ئەبەستین. ئەگەرچی ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەوانەیە بۆ هەندێك کەس بەسەختی جێی دەرککردن بێت و بۆ هەندێکی کەش ئاساییی بێت. ئێمە ئاسایی سود لەڕوبەڕوبونەوە هەستییەکانی دایك و باوکمان و هاوڕێی و فێرکارەکان و دۆستەکانمان وەرئەگرین بۆ ڕێنمونی کردنی خۆمان لەژیاندا, وە ئێمە ئەکەوینە ژێر کاریگەری هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی هێماو ئاراستەکانیان. کاتێك دایك یان باوکتان بەشێوەیەکی تایبەت دابنیشن ئێوەش هەمان شت ئەکەنەوە ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویست یان ئەستێرەیەکی فیلم بەشێوەیەکی تایبەت بڕوات بەرێوە ئەوا ئێوەش رادێن بەهەمان ڕێ و رۆشتنەوە.

ئێمە لەڕێگای خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە کەسانی تر بۆمان ئەنێرن ژیان فێر ئەبین، ئەوان بەشێوازی خۆیان کاریگەریمان لەسەر دادەنێن ئێمە خۆمان هاوئاهەنگ ئەکەین لەگەڵ ئەو شتانەیاندا کەبۆمان خۆشن. کەسانی خاوەن نیشانەی هاوبەش پەیوەندی سروشتییان هەیە هۆی ئەوەی کەئێوە لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانتاندا ئەوەندە باش ئەژین ئەوەیە کەئێوە نیشانە, بیرو باوەڕو لەوانەشە شێوەی یەکسانی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. بەدڵنیاییەوە جیاوازی زۆر هەست پێ ئەکەن وەبەدوایاندا ئەچن، بەلاّم بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەپێوانەیەکی زۆر هاوشێوەی یەکترن.

ئێمەی مرۆڤ بونەوەرانێکی کۆمەڵایەتین، ئێمە لەکۆمەڵگاکاندا ئەژین. ئەمە بۆ خەڵکی زۆر ئاساییە بگرە ئەمە لۆژیکی ترە کە لەگەڵ کەسانی تردا ببنە هاوڕێ تائەوەی دەست بکەن بەموناقەشەو لەیەك تێنەگەیشتن. پەیوەندی دۆستانەی سروشتی گرنگترین پێویستین بۆ سەلامەتی ئەقڵ (ئاوەز) کامڵ بون و لەراستیدا مانەوەمانە.

پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتی

لەوانەیە ئێوە روتان کردبێتە وڵاتێك کەبەزمانی ئێوە قسەناکەن کاتێك کەکەس قسەکانتان تێناگات هەست بەنائاسودەیی و تەنانەت خراپ ناحاڵی بونیش دەکەن. لەوکاتەدا لەناکاو چاوتان ئەکەوێت بەیەکێك لەهاونیشتمانییەکانی خۆتان لەوانەیە هاوشاری بن. ئەم کەسە بەزمانی ئێوە قسەدەکات و کەوایە ئێوە بونەتە خاوەنی هاوڕێیەکی تازەی زۆر باش. بەلایەنی کەمەوە لەم پشوەتاندا ئێوە لەوانەیە بەهاوبەشی بیروبۆچون و دیدگاکانتان و ئەوەی کە لەکوێ ئەتوانن باشترین ریستۆرانت و هوتێلتان دەست بکەوێت پێکەوە باس بکەن. بەبێ گومان کەزانیاری‌کەسیی خۆتان لەبارەی خێزان و ئیش و کارتانەوە بەیەك ئەدەن, هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کەیەك زمانی هاوبەشتان هەیە. ئەمە پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتییە, لەوانەیە گەرموگوڕتان بکات لەسەر بەردەوامی ئەم پەیوەندییە بەگەرانەوەتان بۆ ماڵی خۆتان، بەڵام بەبێ لەبەرچاوگرتنی زمانی هاوبەش و هاوشاری بونتان هیچ شتێکی هاوبەشتان نییە، وە پەیوەندییەکە خۆبەخۆ رووبەرووی شکست ئەبێتەوە. ئەم کارە تەنها سنوردار نییە بەزمان و

Scanned by CamScanner

مێــژووی هاوبەشــەوە هەمیــشە لــەژیانی ڕۆژانــەدا بــۆ هــەموومان ڕووبەڕووبونــەوەی ڕێکــەوتمان بــۆ دروســت ئــەبێت لــەکاتی ئیــشدا, لەسۆپەرماركێتدا, لەئوتوی هەڵمیدا یان لەوێستگەی شەمەندەفەردا.

کلیلـی پەیوەنـدی دۆستانە لەگـەڵ بێگانـەکان (غەریبـەکان) ئەوەیە فێرببین چۆن وەك ئەوان بین، خۆشحاڵانە ئەم ئیشە هەم سادەیەو و هەم سەرگەرمیشە، بـەجۆرێك واتـان لێـدەکات کەهەرکەسێکتان بینـی وەك مەتەڵ و یاری و سەرگەرمـی سەیری بکەن.

پەیوەندی دۆستانەی بەرنامە بۆ داڕێژراو

کاتێك حـەز یـان ڕەفتـاری دوو کـەس یـان چـەند کەسێك هاوئاهـەنگ بێت دەڵێن پەیوەنـدی دۆسـتانەیان هەیـە. هـەروەها ئـەکرێت پەیـوەنـدی دۆستانە لەپێکـەوە بونێکی هاوبـەش یـان کاتێك کەلـە بارودۆخێك یـان هـەلو مـەرجێکی تایبەتـدان ڕوبـدات. بـەڵام کاتێـك هـیچ لـەم ڕێگایانـە بونیـان نـەبێت ڕێگەیـەك هەیـە بـۆ بەرقـەراربوونی پەیوەنـدی دۆسـتانە بەرنامەبۆ داڕێژراو وەئەمە شتێکە کەلەم پەرتوکەدا باسی لێوە کراوە.

کاتێك کەبڕیار ئـەدەین لەسـەر بەستنی پەیوەندی بەشێوەی بەرنامـە بۆ داڕێژراو کەلێن و جیاوازییەکان لەنێوان خۆمـان و کەسـی بەرامبـەردا لەڕێگەی زەمینەی هاوبەشەوە کەم دەکەینـەوە. کاتێك کەئەمـە ڕوئـەدات ئێمە هەست بەپەیوەندی سروشتی لەگەڵ ئەو کەسە یـان ئـەو کەسانەدا دەکــەین, چــونکە وەك یــەکین یــان وەك یــەکمان لێهــاتووە. کاتێــك کەپەیوەنــدی نێــوان مــارك و تــۆنی دروســت ئــەبێت شــتێك زیــاتر لەگفتوگۆیەکی ئاسایی ڕوو ئەدات لەوانەیە کەسێکی ئاسایی هەستی

پێنەکات، بەڵام لەروانگەی چاو و گوێیەکی ئەزمونکردووەوە شتانێکی زۆر روو ئەدەن. کاتێک کەپەیوەندی هاوبەشیان دروست ئەبێت جۆرێکی لەیەك چوو لەرەفتارو هەڵسوکەوتیاندا دروست ئەبێت. زمانی جەستەیی، پەیامی روخسار، ئاوازی دەنگ، پەیوەندی چاوی، ریتمی جەستەیی و هەڵسوکەوتی فیزیۆلۆژیکی زیاتریان تێکەڵ بەیەك دەبن و ئەم هەمووە بەسادەیی ئەبێتە هۆی ئەوەی کە بەنیوە ئاگا رەفتای وەك یەك بنوێنن.

زەمینەی هاوبەش

مارك لەمیوانییەکی ئێوارەدا بەفەرمی بانگهێشت کراوە، ئەو لەم بارودۆخانە بێزارەو بەشێوەیەکی ئاسایی هەست بەنائاسودەیی دەکات. ئەو جگە لەژمێریارەکەی کە لەکۆتایی هۆڵەکەدا دانیشتووە هەمووان پێیئەکەنێنێ ناناسێت لەناو یەکێك لەمیوانەکان پیاوێکی گەنج کە لەتەنیشتیەوە دانیشتووە بەو کەسە کە لە دەستی چەپییەوە دانیشتووە ئەڵێت کە ئەو رێك وەکو مارك وایە! مارك هەست بەئارامی و ئاسودەیی دەکات لەبەرئەوەی بیانویەکی دۆزیوەتەوە بۆ کردنەوەی سەری قسە لەگەڵیدا. ئەوان شتگەلێکی هاوبەشیان هەیە واتە مارك دەست دەکات بەقسە کردن و هەموو شتێك ئەڵێت

بەتۆنی, دەربارەی هێلکە دزینی خۆی لەساڵی ١٩٤٨ و ئەوەی چۆن ئۆتۆمبیلەکەی لە(کورت لندویل) خراپ بوو. تۆنی لەکاتێکدا کەهەردوو ئانیشکی لەسەر مێزەکە داناوە بەخۆشحاڵییەوە بەرووی مارك دا ئەچەمێتەوە لەکاتێکدا کەهەردوو چاوی ئەدرەوشێتەوەو شانەکانی کەمێك ئاسودەترن ماركیش ئەچەمێتەوە وەکو تۆنی پێئەکەنێ و سەری وەك نیشانەی دڵنیاییکردنەوە ئەلەقێنێ. تۆنی قومێك لەپەرداخی ئاوەکە ئەخواتەوەو مارك بۆی دەرئەکەوێت کەئەویش هەمان کار ئەکات.....

مارك و تۆنی پەیوەندی دۆستانەیان دروستکردووە لەرێگەی نیشانە هاوبەشەکانیانەوە، وە پەیوەندیەکەیان لەزۆر رووەوە دیارە، ئەوان نیشانەو رێتم گەلێك لەیەکەوە وەرئەگرن و بۆیەکی ئەنێرن و گۆڕانێکی هەست پێنەکراو لەرەفتارییانەدا رووئەدات. پەیوەندی هاوبەشی نێوانیان لەیەك نزیك بوەتەوەو خۆیان بەیەکتر ئەچوێنن. ئەوان خۆشییان لەیەکتر دێت, چونکە هاوشێوەی یەکن و پەیوەندی لەباروذۆخی دروستبوندایە ئەوان لە٩٠ چرکە یان کەمتردا پەیوەندییەکی خوازراویان دروست کردووە.

ئـەوان دەسـت دەکـەن بەهاوئاهـەنگکردنی کارەکانیـان، پەیوەنـدی دۆسـتانەی بەرنامـە بـۆ داریـژراو لەڕێگـەی گۆڕانکـاری لاوەکـی کـورت خایەن لەرەفتارتاندا بەمەبستی هاوشێوەبوون لەگەڵ بەرامبەردا دەبێت.

خۆتان تـاوەکو ئـەو کاتـە لەگـەڵ کەسـی بەرامبـەردا هاوشێوە ئەکەن کە بـەس بێـت بـۆ بەرقـەراری پەیوەنـدی دۆسـتانە، ئـەوەی کەچـۆن بتـوانن خۆتـان بـەوردی وەك کەسـی بەرامبـەر لێبـەن و چـۆن ئـەنجامی بدەن ؟ لەوەرزی داهاتودا فێر ئەبن.

تـەواوی ئـەوەی کەپێویـستانە رێکـوپێکی کـەن بـریتین لەروخسار، جەستە، پەیامی روخسار، چاوەکان، ئاواز و رێتمی دەنگتان و تواناتان بۆ سود وەرگـرتن لەوشـەکان لـەگفتوگۆدا و ئامادەییتـان بۆ دۆزینـەوەی هەسـتی داواکـەری بەرامبـەر، کـە ئەڵبەتـە بـەزوویی ئەکرێتـەوە. بەمانـە توانای گوێگرتن و سەیرکردنی خەڵك و سوسە کردن زیـاد بکـەن، بەبێ سـودوەرگرتن لـەهیچ هۆکـارو ئەسـباب و داوو دەرمانیـك، تـەنها بـەو ئامادەییە زیادەیەی کەلەگەڵتاندا لەدایك بووە واتە مەیل کردن بەگەرمو گوڕی. دڵتان ئاسودەو وا لێبکەن کەبەسروشتی لێبدات.

Scanned by CamScanner

وەرزی چوارەم: هەموو شتێك لەبارودۆخدا چڕ دەبێتەوە

مێشك و جەستەتان بەشێکن لەریتمێك, ئەوان کاریگەری لەسەر یەکتر دائەنێن.کاتێ کەخۆشحاڵن خۆشحاڵ دێنە پێش چاو وشەی خۆشی بەخش بەکارئەهێنن. هەوڵبدەن لەکاتێکدا کەلەهەوادا بەرز دەبنەوەو چەپڵە لێئەدەن هەست بەبەدبەختی بکەن, یاخود هەوڵ بدەن لەکاتیکدا کە لەسەر کورسیەك سەرتان داخستووە شادمان بن. ئەمە مێشك کۆنترۆڵ دەکات. ئەوەی کەلەمێشکتاندایە لەسەر زمانتان دێتە دەرەوە.

بارودۆخگەلێك هەن کەچۆنیەتی و دروستی بیر و ئاوازی دەنگ و وشەکان دیاری ئەکەن، لەهەموی گرنگتر ئەوەیە کەزمان و روخسارتان کۆنترۆڵ بکەن.

کاتێك کەمێشکتان بارودۆخێکی تایبەت وەرئەگرێت ئێوە کۆنترۆڵێکی هۆشیارانەتان کەمێك بەسەر ئەو نیشانانەی جەستەتاندا هەیە کەئەینێرن. جەستەتان خاوەنی مێشکی کارای خۆیەتی نمونەی رەفتاری پەیوەست بەو بارودۆخەی کەتێیدان نیشان ئەدات.

Scanned by CamScanner

بارودۆخێکی بەراستی سودمەند

گرنگ نیە ئێوە چ کارێك ئەنجام ئەدەن یاخود لەکوێ ئەژین، چۆنیتی بارودۆختان چۆنێتی پەیوەندیتان یان هەر شتێکی تری ژیانتان دیاری ئەکات. من لەهەشت ساڵی رابردوودا لەبانکێکی دیاریکراودا سودم وەرئەگرت. هەرچەند کاتێك کەسێك کەهەرگیز ناوم نەبیستووە نامەیەکم بۆ ئەنێرێت (ناوی من بەهەڵە حونجە ئەکەی) تاوەکو پێمبڵێت لەوەی کە وەك کڕیارێکی تایبەتی خزمەتم بکات زۆر خۆشحال ئەبێت.

هیچ گرنگییەکی نییە کەئەوانە چەندێك سەخت هەوڵ ئەدەن تاوەکو خزمەتە تایبەتیەکانیان پێشکەش بکەن، هەرچەندە بانکگەلێکی زۆر ئەم کارە ئەکەن، وە بانکەکەی منیش خەبەری نییە ئەی بۆچی من بانکێکی تازەم دۆزیوەتەوە. لەجێگەی ژیانمەوە نزیکە؟ لەوێ حساباتم هەیە؟ ئاسانکاری؟ هەرگیز نا. نرخی لێهاتویی زیاتر؟ نەخێر. خزمەتی زیاتر؟ نە، هیچ شتێك لەمانە نییە.

هۆکارەکەی (جو ئان)ە یەکێك لەکارمەندەکانی بانکەکە. جوئان چ شتێك ئەکات کەبانکەکە ناتوانێت بیکات؟ ئەو لەمندا هەستێکی باش دروست دەکات من باوەڕم وایە گرنگیم پێ ئەدات. خاوەنی حسابەکانی تریش هەمان هەستیان هەیە ئێوە ئەتوانن ئەمە لەشێوازی قسەکردن لەگەڵیاندا ببینن. جوئان ئەمە چۆن ئەکات؟ زۆر سادەیە ئەو ئەزانێ چی دەکات، واتە خۆشحاڵکردنی موشتەرییەکانی.

ئەو بارودۆخێکی بەراستی سودبەخشی هەیە یان بەرونتر بیڵێین دوو بارودۆخی بەراستی سود بەخشی هەیە، هەم شادومانە، هەم دڵی بەستراوە بەکارەکەیەوەو هەمووی سودی لێ وەرئەگرێت. منی

موشتەری بانکەکەی، هاوکارەکانی بەبێگومان خێزانەکەی, لەهەمووی گرنگتر خۆی. ئەوەی کەجوئان بەو بارودۆخە بەراستی سود بەخشەی خۆیەوە ئەبینرێت هەزار بەرامبەر ئەبێتەوەو بۆی ئەگەڕێتەوە و ئەگۆڕێت بۆ واقعیەتێکی شادیهێنەر و چێژ بەخش و هیچ تێچونێکیشی ناوێت.

بارودۆخێکی بەراستی زەرەرمەند

دوو کەس ئەتوانن باردۆخی گەرموگوڕی جیاوازیان هەبێت سەبارەت بەئەزمونێکی دیاریکراو. هەرچەند دوو کەس بەرامبەر ئەزمونێك کاردانەوە بکەن ئەوا زیاتر لەیەك نزیك ئەبنەوەو بارودۆخی ئارام و خۆشحاڵکەر دێتە بوون، بەڵام ئەگەر وانەبێت ئەوا پێچەوانەی ئەوە رووئەدات بۆنمونە توڕەیی دێتەبوون.

کاتێك کەخەڵکی کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست ئەدەن و توڕە ئەبن چی رووئەدات؟ دوژمنکارانە دێنە پێش چاو (زمانی جەستەیی) ئاوازی دەنگیان ڕەق ئەبێت و وشەگەلێکی سوك بەکار ئەهێنن. ئەکرێت ئەمانە هەراسانکەر بن. ئێمە لەرێگەی ئەم پەرتوکەوە ئەمە بەبارودۆخێکی زەرەرمەند ناو ئەنێین.

چەند جار دایك و باوکانێکتان بینیوە کەمنداڵەکانیان سەرزەنشت ئەکەن تەنها لەبەرئەوەی دەستیان بردووە بۆ مۆزەکانی فرۆشگاکە؟ یاخود فرۆشیارە نادڵسۆزو بێتاقەتەکان چی؟ یاخود دوکتۆرە رەوشت خراپ و نائارامەکان؟ ئەمانە هەمووی بارودۆخێکی زەرەرمەندییان هەیە. من ناڵێم ئەم رەفتارانە راستن یان هەڵە، تەنها ئەوە ئەڵێم

کەلــەرووی پەیوەنــدی بەســتندا،ئەم بارودۆخانــە نــاتوانن پــەیام گەیەنەرێکی باش بن.

بــارودۆخی زەرەرمەنــد بــەزۆری کەســانێك ئەیکــەن کــەنازانن لەپەیوەندییەکەیاندا چییان ئەوێت.

لـەبیرتان بێـت ((لـەوەی کەئەتانـەوێت بـەئاگابن)) ئەگـەر ئێـوە نـەزانن کەچیتان ئەوێت پەیامێکتان نابێت بۆ گەیاندن و بنەڕەتێکتان نابێت بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا.

زۆرینــەی خــەڵکی نایانــەوێت پێـچەوانەی ئــەوەی کەئەیانــەوێت بــیر بکەنــەوە، وە بارودۆخیــان پێـچەوانکەرەوەی ئەوەیــە. ((مــن نامــەوێت بەرێوەبەرەکــەم لــەوەزیاتر بەســەرمدا هــاوار بکــات)) بــارودۆخێکی بەتــەواوی جیــاوازی هەیــە لــەوەی کــە ((مــن ئەمــەوێت بــەرەو باشــتر بگــۆڕێم)) یــاخود ((مـن لـەوەی تـەواوی رۆژ ئـاو و میـوە فرۆشـی بکـەم ماندوو بووم)) بارودۆخێکی جیاوازو کۆمـەڵێ نیشانەگەلی بەتـەواوەتی جیــاوازی هەیــە لــەوەی کــە ((مــن ئەمــەوێت کەشـتییەکی ماســی گــری لــەهانی هــاربور بــۆ کــرێ دابنــێم)) ئەمــە بــۆ هێــزی خــەیاڵ کرنــەوەتان سودمەندە.

خــەیاڵ کــردن ســودمەندترین هێزێکـە کەتیاتاندایـە تەنانـەت لـەهێزی ویستیش (ارادە) دەربارەی بیربکەنەوە.

هێزی خەیاڵکردنتان ئەزمون گەلێکی هەست پێکراو لەرێگەی زمانی وێنەکان، دەنگەکان، تامو بۆنەکان لەمێشکتاندا دروست ئەکات. هێزی خــەیاڵکردن ژیانتــان ئــەگۆڕێت، ئــەتونێت لەسـودتان وەلــەزیانتان کـار بکـات، وە ئـەتوانێت هەسـتی خۆشبەختی یـاخود چارەڕەشیتان تیـادا دروست بکات. لەبەرئەمە هەرچی زیاتر زانیاری باشتر دەربارەی هێـزی

Scanned by CamScanner

خەیاڵکردنتان بەدەست بهێنن، باشتر ئەتوانن بیربکەنەوە و بارودۆخ و لەدواییدا هەموو ژیانتان پێك بهێنن.

هەڵبژاردن لەدەستی خۆتاندایە

هەواڵی خۆش ئەوەیە کەبارودۆخەکان بەستراوە بەهەڵبژاردنی خۆتانەوە ئەگەر ئێوە بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەمانە ئازاد بن ئەی بۆچی بارودۆخی بەراستی سودمەند هەڵنابژێرن؟

ڕێگەبدەن باوای دانێین تازە گەیشتوونەتە فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی میامی و گەشتی ئوماهاتان لەدەستداوە، زۆر سادە ئێوە ئەتانەوێت بەهەر نرخێك بێت بگەن بەگەشتی دوایی. لەبەر ئەوە ئەڕۆن بۆ ژوری فرۆکەخانەو بەسەر بەرێوەبەرەکەدا هاوار ئەکەن، ئەمە بارودۆخێکی زەرەرمەندە. ئەگەر ئێوە بتانەوێت باشترین یارمەتی بدرێن لەلایەن لێپرسروی گەشتەکانەوە ئەوا ئەبێت بارودۆخێکی سودمەندتان هەبێت تاوەکو یارمەتیتان بدات لەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا.

ئەگەرچی وتنی ئەمە بەلامەوە خۆش نییە, بەڵام من بەشێوازی خۆم لەشەڕی زۆر جەریمەی لێخوڕین و پارککردنی قەدەغە خۆم لاداوە. من ئەزانم ئەگەر لەسەرەتای قسەکردنمەوە لەگەڵ ئەفسەرەکەدا بڵێم کەرادارەکەی خراپ بووبوو یاخود بە بەدرەوشتی و توڕەییەوە بڵێم کە کوڕەمامی سەرۆکی شارەوانیم و ئیتر هەرگیز پێناخەمەوە ئەم شارە، ئەوا هەر لەسەرەتاوە شکست رووبەرووم ئەبێتەوە. وە ئەگەر بمەوێت ئەفسەرەکە دەرکم بکات و جەریمەم نەکات، ئەوکاتە ئەبێت بارودۆخێکی سودمەند بەخۆوە بگرم بۆنمونە ((داوای لێبوردن ئەکەم)) یان ((حەق لای ئێوەیە)) یان ((وای من چەند گەمژەم)) یان ((ئۆو، وای، بەڵێ سوپاست ئەکەم)).

Scanned by CamScanner

کۆتاجار کەئەفسەری پۆلیس وەستاندمی، ئەفسەرەکە تاوەکو شوێنی وەستانی ئۆتۆمبیلەکان بەدوامەوە بوو وە لەدوایی ئۆتۆمبیلەکەمەوە وەستا، من دابەزیم و بەرەو ڕووی ڕۆشتم. لەروخساری سەرو ڕیش و باردۆخی جەستەیەوە بۆم دەرکەوت کە ئەو پیاوێکی (جوڵەیی)یە یاخود کەسێکی هەست تیژە (لەوەرزەکانی داهاتودا لەبارەی ئەمەوە باشتر ئەزانن)، لەم رووەوە یەکەمین وشە کەلەدانمەوە دەرچوو ئەوەبوو کە(بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) هۆکەشی ئەوەبوو کەمن بەتەواوی هەڵەم کردبوو، ئەویش ئامۆژگارییەکی دورو درێژی کردم و بەئاگادارییەك وازی لێهێنام.

خاڵەکە لێرەدایە کەبارو دۆخی من چۆنییەتی کاردانەوەی ئەوی دیاری کرد، لەبەرئەوەی من ئەمزانی کەچیم ئەوێت.

لەکاتی رووبەڕووبونەوەکاندا بارودۆختان لەپێشتانەوەیە و چۆنیەتی هەر شتێك کەئەنجامی ئەدەن کۆنترۆڵ ئەکات.

پێویست بەهێزی خەیاڵکردنی زۆر ناکات بۆ وێناکردنی بارودۆخی ناسودمەند (زەرەرمەند)، وەك (تورە، نائارام، خۆبەزل زانین، خراپ بینی) ئەی باشە بۆچی بۆبیرکردنەوەو هەست کردن بەبارودۆخێکی سودمەند هەندێك کات دابین ناکەن؟ کاتێك کەبۆ یەکەم جار لەگەڵ کەسێکدا رووبەڕوو ئەبنەوە ئەتوانن بارودۆخی سوسەکەر، گەرم وگوڕ، یارمەتیدەر یان دڵنشین یاخود دڵسۆزتان هەبێت.

شتێکی شادی هێنەر لەرووبەڕووبونەوەی مرۆڤدا هەیە. لەراستیدا زانایان دۆزیویانەتەوە کەئەتوانێت ئازادبوون ئارام بەخشیش بێت بۆ مێشك. ئەی دەربارەی بارو دۆخە زەرەرمەندەکان چی؟ پێویست بەوتن ناکات .تەواوی بەها باڵاکان سودمەندترن لەتۆڵە کردنەوە و بێ ڕێزی نواندن.

Scanned by CamScanner

لەخۆتان بپرسن ((من هەر ئێستا لەم ساتەدا چیم ئەوێت ؟))، ((وە کام بارودۆخ باشترین سودی بۆ من تیادایە؟)) لەبیرتان بێت تەنها دوو بارو دۆخ بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکیدا هەیە ، سودمەند، زەرەرمەند.

بارودۆخە سودمەندەمان	بارودۆخە زەرەر مەندەکان
گەرمو گوڕ	توڕە
پڕ شۆڕو شەوق	تانەدەر
بڕوا بەخۆبوو	نائارام
خۆپارێز	غەمبار
ئارام	بێ ڕەوشتانە
میهرەبان	خۆبەزلزان
سوسەکەر	ڕەشبین
چارەخوازراو	نیگەران
ئاسودە	روگرژ
یارمەتی دەر	هاتوهاوارکەر
خوێنسارد	رق لەدڵ
ئارامگر	ترساو
بەخێرهاتن کەر	خەجاڵەت
دڵخۆش	گاڵتەکەر –شەرمکەر
دڵسۆز	گوێڕایەڵ

تائێستا چەند جار بینیوتانە کەپەیامنێرێك لەچاوپێکەوتنی تەلەفزیۆنیدا هەست بەنائارامی ئەکات، یاخود فرۆشیارێك کەلە فرۆشگایەکدا خزمەت ئەکات ئاشکرا دەریئەخات کەحەزی ئەکرد لەجێیەکی تردا ئیش بکات. یاخود هاوکارێك تانە بدات لەو کەسەی یارمەتی ئەدات لەکارەکەیدا ؟ هەموو ئەمانە بارودۆخی زەرەرمەندن. تا کاتێك پەیوەندی لەئارادابێت، ئەمانە هەمیشە ڕوو لەنەبوون ئەکەن.

بارودۆخی سودمەند یەکێك لەبنەڕەتیترین هۆکارەکانی خۆشویستن و دڵگیرییە. وەك جادویەك ئیش ئەکات، بەرلەوەی ئێوە تەنانەت دەمتان بکەنەوە بارودۆخی جەستەیی، جوڵەو قیافەی لەشتان بڕێکی زۆر زانیاری دەربارەی ئێوە ئەدەن.

ڕاهێنانێك بۆ وەبیرهێنانەوەی یادگارییە خۆشەکان

ئایا ئەزانن کەچۆن دەنگگەلێکی دیاریکراو ئەتوانن شتە تایبەتییەکانی ژیانتان بهێننەوە یادتان ؟ کاتێك کەهەشت ساڵ بووم دایکم منی برد بۆئاهەنگێك. من لەوێ لەبەردەم ئەو پیاوەی کەشیرینی دروست ئەکرد وەستام، لەکاتێکدا کە(پۆڵ ئانکا) گۆرانی (دایانا)ی ئەوت. ئێستا هەرکاتێك ئەو گۆرانیە ئەبیستم شیرینی تازەو یادگاری ئەو پشووەم لەمێشکدا زیندوو ئەبێتەوە. ئەمە گۆرانییە کە یادگاری دەهێنێتەوە بیر، ئەمهێنانەوەبیرە ئەکرێت دەنگێك یان شتێکی بینراو بێت، هەروەها ئەکرێت هەستێك یان ئیشێك

Scanned by CamScanner

بێت ئیتر چی باوەڕ بکەن یان نا، ئەکرێت کۆمەڵێ گرێ کوێرە بن.

ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن ئەوکات ئەزانن مەبەستم چی یە؟

لەو دەستەی کەبۆ نوسینی بەکار ئەهێنن سود وەربگرن و بەتوندی بینوقێنن و دواتر شلی بکەنەوەو ئەمە چەند جارێك دووبارە بکەنەوە ئەمە ڕێگە نیشاندەرتان ئەبێت.

بارو دۆخێکی بەراستی سودمەندهەڵبژێرن. بارودۆخێك کەئەزانن بۆهەنگاوی یەکەمین سودمەند ئەبێت کەئەکرێت سوسەکەر، چارە خوازراو، گەرموگوڕ، ئارام یان هەر بارودۆخێك کەخۆشیتان لێی دێت، بەڵام ئەبێ ئەوە بارودۆخێك بێت کە لەکاتی ژیانتاندا ئەزمونتان کردبێت وەك پێویستی بتوانن بیهێننەوە یاد.

١- شوێنێکی ئاسودە، بێدەنگ و کەم ڕۆشن بدۆزنەوە، شوێنێك کەبۆماوەی ١٠ خولەك کەس هەراسانتان نەکات. دابنیشن و هەردوو پێتان بخەنە سەرناوەڕاستی ژوورەکە بەهێمنی بەسك (نەك بەورگ) هەناسە بدەن و ئارام ببنەوە.

٢- ئێستا ئێوە ئامادەن چاوەکانتان داخەن و کاتێك لەژیانتان بهێننە پێشچاو بۆ بارودۆخێك کەهەڵتان بژاردووەو هەستتان پێکردووە لەچاوی مێشکتاندا لەم ڕووەوە وێنایەکی تایبەت دروست بکەن. وە بەتەواوی بەشەکانیەوە بهێننە پێش چاو، لەدوای زەمینەکە و لەپاش زەمینەکەوە چ شتێك بوونی هەبوو؟ ئایا وێناکردنەکە روونە

Scanned by CamScanner

یان لێڵ؟ ئایا ڕەش وسپییە یان ڕەنگاو ڕەنگ؟ ئایا گەورەیە یان بچوك؟ كاتی بۆ دابنێن و تائەو جێگەیەی کەئەتوانن بیکەن بەراستی. ئێستا لەسەر وێناکە ڕاوەستن و لەچاوی خۆتانەوە بۆی بڕوانن سەرنج بدەن لەوەی کەئەیبینن.

٣-دواتر، دەنگەكانی تایبەت بەو وێنایەی بۆ زیاد بكەن. سەرنج بدەن کەئەم دەنگانە لەکوێوە دێت،چەپ، ڕاست، لەبەردەم یان لەدواوە؟ چەندێك بەرز یان نزمە؟ چ جۆرە دەنگێکە؟ مۆسیقا؟دەنگی مرۆڤەکان؟ گوێ لەئاوازو بەرزو نزمی ڕێتمەکەی بگرن, قوڵ گوێ بگرن. دەنگەکان هەموو شوێنێك ئەگرنەوە. گوێ لەچۆنیەتی دەنگەکان بگرن هەوڵبدەن کەچۆن کاریگەری دائەنێن لەسەر بارودۆخە هەڵبژاردووەکەتان.

٤- هەستە نزیکیەکانی پەیوەست بەروداوەکەی بۆ زیاد بکەن: هەستەکان, شتەکانی دەوروبەرتان، پلەی گەرمی هەوا، جلەکانتان، قژتان، ئەوەی کە لەسەری دانیشتوون یان وەستاون، دواتر سەرنج بدەن لەهەستەکانی دەرونتان لەکوێوە سەرچاوە ئەگرن؟ لەوانەیە لەتەواوی لەشتاندا ئەجوڵێنەوە. پەیوەندیتان بەم هەستانەوە بەوپەڕی قوڵییەوە بۆ زیاد بکەن و چێژ وەربگرن، بەسەریاندا زاڵ بن، سەرنج لەهەموو جۆرە بۆن و تامێك بدەن کەحەزی لێ ئەکەن.

Scanned by CamScanner

٥- لەکاتێکـــدا کەچـاوەکانی دەرەوەتـــان بەســــتراوە بەچاوەکانی دەرونتان دووبارە لەوێناکە بڕواننەوە، وێناکە رونـتر، وردتـر، پـڕ لـەرەنگترو گـەورەتر بکـەن. هەستەکانی بەهێزتر دەوڵەمەندتر، قوڵترو گەرمو گوڕتر بکەن بەهێزی و شـۆڕو شـەوقی هەستەکان لەشـوێنێکەوە بۆشـوێنێکی تـر بەدواداچـوونی بـۆ بکـەن. ئـەو کاتـە بیکێـشنەوە دواوەو بـەهێزیان بکـەن. ئەمـە چـەند جـارو چـەند جـار دووبـارە بکەنـەوە تاکاتێـك سودمەندترو سودمەندتربن، ڕێگەبـدەن هەستەکانی تەواوی بونتان بگرێتەوە.

٦- هـەموو شـتێك دووبـارە بکەنـەوە. ئێـستا تـەواوی جەسـتەو مێـشکتان سـەر ڕێـژ ئـەبێت لـەم ئەزمونـە، ئـەم ئەزمونـە ببینـن و ببیستن و هەستی پێبکـەن، هەستەکانی تـاکو جێیـەك کەئـەتوانن بـەهێزتر بکـەن و تـەنها کاتێـك کـەناتوانن ئـیتر بـەردەوام بـن، جـارێکی تـر دووبـارەی بکەنەوەو مشتتان بەخێرایی و بەتوندی بنوقێننەوە.

کاتێك کەزۆرینەی ئەزمونەکە جێگیر ئەکەن، هەستگەلێك کەلێیـەوە پەیدائـەبێت دەرك پـێ بکـەن، ئەوانـە دووبـارە بەهێزبکەنـــەوە. ئەوکاتـــە دەســـتتان لـــەترۆپکی هەستپێکردنەکەدا داخەنـەوە و دواتـر بیکەنـەوە، دەستتان شـل بکەنـەوەو هەسـت بکـەن کەهەستەکان بەلەشـتاندا تێئەپەڕێت.

ئەم كارە جارێكی تر دووبارەبكەنەوەو دواتر جەستەو دەستان ئارام بكەنەوە، بەم شێوەیە سەرنج لەو هەستانە بدەن كەبەرەو رووتان دێت.

هەرچی زووتر بزانن كەچیتان ئەوێت و كام بارودۆخ بۆتان سودمەندە، زمانی جەستەو ئاوازی دەنگ و وشەكان بۆ دروستبوونی ئەو بارودۆخە زوتر ئەگۆڕێت. كۆتایی كارەكە ئاشكرایە, كەسانێك كەبزانن چییان دەوێت مەیلی بەدەستهێنانیشی دەكەن. چونكە ئەوانە سەرنجدەرو جێگیرن و ئەمە لەناخ و دەرەوەشیاندا هەروایە. بۆ جاری داهاتوو كە كەسێكی تازەئەبینن بارودۆخێكی روخۆش بەخۆتان بدەن. ببینن كەچۆن بەش بەش تەواوی جەستەتان ئەگۆڕێت. روخسارتان روخۆش و دەنگتان شادمان ئەبێت و وشەی دڵخۆشكەر بەكار ئەهێنن. ئەمە كۆمەڵەیەكی پەیوەندی تەواو پێك ئەهێنن. كەسانی تر لەسەر بنەمای ئەونیشانانەی كەپێتان ئەگات، بەدواداچوونی زۆر ئەكەن بۆ ئەو وەڵامانەی كەئەیانەوێت. لەوەرزی داهاتودا تێڕوانینێكی تەواو ئەگێڕین بەچۆنیەتی دروست كردنی ئەم نیشانانە بۆ دروستكردنی وینایەكی باش.

Scanned by CamScanner

وەرزی پێنجەم: کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە

کاریگەرییە سەرەتاییەکان زۆر سودمەندن، گرنگ نییە کە چەندێك هەوڵ بدەین، ناتوانین لەمە چاوبپۆشین کەروخساری دەرەوەمان لەیەکەمین رووبەرووبونەوەدا کاریگەری گرنگی هەیە. جوان پۆشی لەدەستپێکردنی پەیوەندیدا گرنگیەکی زۆری هەیە، بەڵام چۆن ئەتوانن کارێك بکەن خەڵکی لەگەڵتاندا گەرموگوڕ بن، وە چۆن ئەتوانن لایەنە خۆشویستراوەکانی خۆتان پیشانی کەسی بەرامبەر بدەن؟.

زمانی جەستە

زمانی جەستەتان کەپێکهاتووە لەبارودۆخی جەستە، قیافەو بارودۆخی دەموچاو و جوڵەکانتان.ئەمانە وەڵامی زیاتر لەنیوەی خەڵکی دەدەنەوە بۆ پرسیارەکان و پێشبینیەکانیان.

کاتێك کەخەڵکی سەبارەت بەزمانی جەستە بیر ئەکەنەوە حەزئەکەن وابیر بکەنەوە کەئەمە شتێکە لەگەردن بەرەو خواردایە، بەڵام زۆرینەی ئەوەی کە ئێمە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی ئەبەستین لەگەردن بەرەو سەردایە. بارودۆخی چەماوەو جوڵەو چەماندنەوەی سەر، فەرهەنگی

Scanned by CamScanner

زمان، هی لەگەردن بەرەو سەرەوەن. نیشانەگەلێك کە بەجەستەتان ئەینێرن لەرووی ماناوە دەوڵەمەندەو لەرووی گشتگیرییەوە جیهانییە. هەندێکیان هەر لەدایکبونەوە لەگەڵماندان هەندێکی تریان لە کۆمەڵ وفەرهەنگمانەوە وەری ئەگرین. لەهەر جێیەکی دونیادا ترس ئەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ یان سستی ئەندامەکانی لەش. پێکەنین لەتەواوی کیشوەرەکاندا هەرپێکەنینەو غەمباری بەلێوی ماتەمەوە لەنیۆرك هەر بەو شێوەیە کە لەپاپو ئای دا دەر ئەکەوێت، دەستە نوقێنراوەکان خاڵین لەگەرموگوڕی دەستە کراوەکان نیشانەی گەرم و گوڕین، پێکەوە بوون هەڵگری پەیامی یەکسانییە، لەتەواوی دونیادا دایك و باوکەکان بەشێوەیەکی سروشتی سەری منداڵەکانیان لەدەستە چەپەوە نزیك لەدڵیان ئەخەوێنن. پەیامی روخسارو زمانی جەستە هەموویان شوێنکەوتەی ئامانجێکی گرنگن کەئەویش خزمەتکردنە بەجەستەتان بۆ دەستکەوتنی سەلامەتی سەنتەری هەستی گەرموگوڕی و پڕ شۆرشەوق، واتە دڵتان.

دەربارەی زمانی جەستە شتی زۆر نوسراوە، بەڵام بەهەموو وتراوو نوسراووەکانی ئەم جۆرە پەیوەندییەوە ئەتوانین دوو جۆری دیاری بکەین: زمانی جەستەی کراوە و زمانی جەستەی داخراو.

زمانی جەستەی کراوە ئەوەی کەلەدڵدا هەیە ئاشکرای ئەکات لەکاتێکدا زمانی جەستەی داخراو پارێزگاری لەوەی کە لە دڵدایە ئەکات و پارێزگاری دێنێتە ئاراوە.

Scanned by CamScanner

زمانی جەستەیی کراوە

زمانی جەستەیی کراوە، دڵ و جەستەتان (ئەڵبەتە لەسنوری شەرم و حەیادا) لەروخساری دەرەوەتانـدا پیشان ئەدات، نیشانە گەلی ئامادەبون بۆ هاوکاری، رازیبون، حەز، گەرموگوڕی و قبوڵکردن ئەنێرن بۆ بەرامبەر. ئەم بارودۆخانە نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە، ئەمانە ئەڵێن: بەڵی!

جەستەی ئێوە نازانێت درۆ بکات، بەبێ خۆئاگاداربوون بەبێ هیچ زانیارییەك جەستەتان بیرو هەستتان بەزمانێکی تایبەت ئەنێرێت بۆجەستەکانی ترو ئەم لاشانە بەباشی ئەو زمانە تێئەگەن. هەرجۆرە دژیەکیەك لەزماندا ئەبێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی.

جیراد ئای، نیرەنگ بەرگ لەپەڕاوە کلاسیکییەکەیدا (چۆن ئەتوانن کەسێك وەك پەرتوکێك بخوێننەوە) گرنگی بارودۆخە کراوەکان روونەکاتەوە. ئەم بارودۆخانە دەستی کراوەو بازووی ئازادو بەهەمان رێژە جوڵەگەلێکی نامەحسوسی شاراوە دەگرێتەوە کە دەڵێن ((من لەگەڵتاندام)) پیشاندەری قبوڵبوونە، بۆنمونە چاکەتێك بەقۆچەی کراوەوە لەسەرو روخساردا بەیانکەری دڵە کاتێك کەپێکەوە سودیان لێوەربگیرێت وەکو بارودوخێکە کەدەڵێن (هەمووشتێك باشە).

بارودۆخ گەلی جەستەیی کراوەو موسبەت، درێژکراوە بەڕووی کەسانی تردا، ئەم بارودۆخانە بەگشتی ئارامەو حساب بۆ کراون. کاتێ کەسێکی کراوە لەگەڵ دڵی کەسێکی تردا پەیوەندی ئەبەستێت ئەوا پەیوەندییەکی بەهێز بەرقەرار ئەبێت و باوەڕپێبوون فەراهەم دێت (ئایا

Scanned by CamScanner

لەهەستی باوەشێکی گەرم ئاگادارن؟ یان گفتوگۆیەکی دڵ لەگەڵ دڵدا؟).

کاتێك کەکەسێکی نوێ ئەبینین، بێ وەستان دڵتان بەگەرموگوڕی نیشانە بگرن لەگەڵ دڵی کەسی بەرامبەردا، جادووەکە لێرەدایە. بارودۆخگەلی کراوەی تر وەك وەستان بەدەستەکان لەسەر ڕان بارودۆخی قاچەکان، حەزکردن لەسەر پێشەوەی کورسی دانیشتن لەکاتێکدا لەگەڵ بارودۆخە کراوەکانی تردا هاوئاهەنگ بێت پیشاندەری شۆڕو شەوق و گەرموگوڕین، چەمانەوە بۆ پێشەوە پیشاندەری پەیوەست بوون دەگەیەنێت و دەستی کراوە یان قاچی کراوە نیشانەگەلی رازیبونی ئێوە بەپێشنیارەکانی بەرامبەر دەگەیەنێت.

زمانی جەستەیی داخراو

بارودۆخی پارێزگاریکردن لەجەستە لەڕێگەی هەندێك ڕێگەو شوێنەوە و پارێزگاری لە دڵ کردن دەگرێتەوە، ئەم بارودۆخانە بەیانکەری پارێزگاری، خۆبەدورگرتن، شڵەژان، سەرسەختی،ن یگەرانی، بێئارامین. ئەمانە بارودۆخگەلێکی (منفی)ن و ئەڵێن (نا!). بازوی داخراو بەتەواوی لەپارێزگاری کردندان، ئەمانە ئەوەی کە لەدڵدایە ئەشارنەوە و پارێزگاری لەهەستە تایبەتییەکان ئەکەن.

ئێوە ئەتوانن لەبارودۆخی ئاسودەتاندا بازوەکانتان داخراو بن جیاوازی نێوان بارودۆخی بازوی داخراوی ئاسودەو بارودۆخی بازوی داخراوی پارێزگاری لەخۆکردودا لەهەموو بارودۆخەکانی تردا هەیە.

Scanned by CamScanner

بۆنمونـه ئایـا بازوەکانتـان بەشـێوەی ئاسـودە وەسـتاون یـان لکـاون بەجەستەتانەوەو ناڕەحەتن؟ ئایا دەستان داخراون یان کراوەن؟

بـارودۆخی پارێزگـاریکردن بـەزۆری خێـرا و لەخـشتەبەرن و لـەدەرەوەی کـۆنترۆڵی هۆشـیاریتاندایە، وە ئـەم بارودۆخـە پارێزگاریکەرانە بەئاشکرا ئەبێتەهۆی بچرانی پەیوەندی چاوەکان و جەستەتان لەگەڵ کەسی بەرامبەردا.

نائارامی یەکێکی تـرە لەبارودۆخـە (مـەنفی)یـەکان کـە پێشاندەری نیگەرانییە. ئێوە ئەتوانن راستەوخۆ جیاوازی لەنێوان دوو کەسدا بکەن کە بۆ یەکەم جارە ئەیانبینن، یەکێکیان کەبەراستگۆیی و راشکاوانە رووبەرووئەبێتـەوە لەگەڵتانـدا و یکێکیـشیان بـەدەمو چـاوی تـاڵ و گرژەوە. کەسی یەکەمیان راستەخۆ دڵی بەرامبەر دڵتان کردوەتەوە و کەسی دووەمیش لەرێگەی پارێزگاریکردن لەخۆیەوە دڵی ئەشارێتەوەو پارێزگاری لەخۆی ئەکات، کەوتنە ناو ئەم بارودۆخە هەستگەلێکی جیاواز دروست دەکات.

بارودۆخ و هێماگەلی جیاواز

بارودۆخ و هێماکانی دەستیش بەشێکن لەهەماهەنگی زمانی جەستە کە ئەتوانن دابەشبکرێن بۆ جوڵەو هێمای کراوە، وەڵامی ئەرێ (مثبت) و هێمای داخراو وەڵامی نەرێ (منفی). بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کەناوەرۆکەکانیان زۆر ئاڵۆزترن. ئەبێت ئەوە روون بکرێتەوە کەکەسێك دەیەوێت پەیامێك بگەیەنێت یاخود قسەیەك بکات دەبێت ئەو رەفتارو

Scanned by CamScanner

هێمایانـە دەربڕێـت کـە لەگـەڵ قـسەکانیدا ئـەگونجێن، واتـە پێکـەوە گونجان هەبێت لەنێوان قسەکان و رەفتارەکاندا.

کۆمەڵەیـەکی لەیـەك چوو لـەرەفتاری پێـچەوانە لـەزمانی جەستـەدا لـە مل بـەرەو سـەر ڕوو ئـەدات, کەسـێك بـە روخـسارێکی کـراوەوە بەچاو پەیوەنـدی ئەبەسـتێت هێمـای (مثبـــت) ئـەنێرێت، سوسـەکەر ئـەبێت, برۆکانی بەرزئەکاتەوە بۆپیشاندانی رازیبـونی. لەرووبەروبونەوەیـەکی رێکەوتـدا بـەروانینێکی خێـرا ئـەڵێت (مـن بـاوەڕم پێتـان هەیـە مـن لیێتـان ناترسـم). سـەیرکردنێکی درێژخایـەن نیشانە ئـەرێکان (مثبـت) بـەهێز ئەکات.

لـەگفتوگۆدا ئـەکرێت سـود لەجوڵـەی سـەر وەربگیرێـت بـۆ پیشاندانی چـاوەڕوانبوونی وەڵام لەکەسـی بەرامبـەرەوە, بـۆ نمونـە ئەگـەر نێـوان هەردوو برۆ کەمێك چرچی تێبخـەن یـاخود سـەرتان بەشێوەیەك رابگـرن کەکەسی بەرامبەر ناچاربکەن کەوەڵامتان بداتەوە.

بـەڵام ئەگـەر کەسـێك هـەروا بوەسـتێت و تـەنها سـەیرتان بکـات و چاوەڕوانی هیچ نەبێت ئەوە ئێمە ئەوە ناوئەنێین روخسارێکی مردوو.

لەوەرزی داهاتودا ئێوە فێـر ئـەبن کەچۆن رووبـەرووی ئـەم روخـسارە (بـێ روخـسارە) ببنـەوە، ئەگـەر نـەزانن چـۆنە لەوانەیـە ببنـە هـۆی نارەحەتکردنی مێشکتان و رەفتاری نەشیاو بکەن.

لەکاتێکدا راستەوخۆ سەیری کەسێك ئەکـەن رێگـە بـدەن ددانـەکانتان بەزەردەخەنەیەکـەوە دەربکـەون، لەکاتێکـدا کەکـەوانی برۆکانتـان بەپێشبینیەوە بـەرەو پـێش هاتبێـت، لەهەنـدێ حاڵـەتی تـردا ئـەتوانن سەرتان کـەمێك بهێننـە خوارەوە و لەکاتێکدا کەسـەیری جێگەیـەکی تـر ئەکـەن و دواتـر بەروخسارێکی کـراوەوەڕوو وەرگێـڕن بـەرووی کەسی

بەرامبەردا, ئەمە راهێنانێکی لەسەر بکەن پاشان ئەنجامی بدەن تاجێیەك کە ئەتوانن روون و هەست پێنەکراو رەفتار بکەن.

بەهاری رابردوو من پاسێکم بۆ کچەکەم و هاورێکانی بەکرێگرت تاوەکو لەشەوی میوانی رەسمی دواناوەندیدا بەشاردا بگەڕێن. لەکاتێکدا کەلەنوسینگەکە کرێی پاسەکەم ئەدا رووبەرووی پیاوێك بوومەوە کەلەبەرامبەرمەوە دانیشتبوو بەجۆرێك سەیری ئەکرد وەك بڵێی ئەمناسێت، منیش بۆ وەبیر هێنانەوەی هێزم لەمێشکم ئەکرد، بەڵام نەمئەتوانی بیهێنمەوە یادم. لەکۆتاییدا وتم ((ببورە ئێمە پێشتر یەکترمان بینیوە))،

ئەو بەدەنگێکی جدیەوە وتی (نەء!) دواترلەپێش مێزەکەی هەستایەوەو دەستی بۆ هێنامە پێشەوە و بەزەردەخەنەیەکەوە وتی (سلاو! من مایکڵم بەرێوەبەری ئەم کۆمپانیایەم) من بەناچاری قسەم ئەکرد و ئەویش رەفتای موئەدەبانەی ئەکرد، ئەو دەستی بۆمن راکێشاو خۆی پێناساندم ئایا بەراستی وابوو؟ نازانم بەڵام پەیوەندی دۆستانە لەنێوانماندا دروست بوو ناچاری کردم بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

پێکەوەیی

بۆچی ئێمە هونەرمەندە گەورەکانمان خۆش ئەوێ و کارەکانیان بەجدی وەرئەگرین، لەکاتێکدا ئەزانین کەئەوان ئەو قسانە ئەڵێنەوە کەلەلایەن کەسێکی ترەوە نوسراوە؟ چونکە ئەوان باوەڕ پێکەن, لەبەرئەوەی ئەوان پێکەوەن لەگەڵماندا.

Scanned by CamScanner

لەسـالّی ۱۹٦۷ پرۆفیـسۆر ئـالبێرت میحرابیـان، پرۆفیـسۆری دەروونناسـی لـەزانکۆی ئۆکلاهـان لێکۆڵینەوەیـەکی سـەرنج راکێـشی ئەنجامدا. ئەو بۆی دەرکەوت کە قابیلیـەتی گەیانـدنی پـەیام بەستراوە بەنـەبوونی دژیـەکی، یـان پێکـەوەبوونی سـێ لایەنەکـەی پەیوەنـدی. لەوتارێکـدا لـەژێر ناونیـشانی (هێمـای کـراوە لەپەیوەندیـدا) ئـەو مەبەستی گەیاندنی پەیامی ئاشکرا لەرێگەی کەناڵەکانی پەیوەندییەوە بەم جۆرە دابەشکرد: نزیکەی ٥٥٪ ئەوەی کە ئێمە وەڵامـی ئەدەینـەوە بینراوییـە، ۳۸٪ بیـستراوی و ۷٪ لەپەیوەنـدی لەگـەڵ ئـەو وشـانەی واقعدایە کەئێمە بەکاری دەهێنینین.

بـۆ ئـەوەی بـاوەر پێکـردن دروسـت ببێـت ئـەوا ئـەبێت هـەر سـێ کەناڵەکـەی پەیوەنـدی یـەك پـەیام بگەیـەنن ئەمـە بنـەمای پەیوەنـدی بەرنامە بۆ دارێژراوە.

نزیکـەی نیـوەی تـەواوی پەیوەندییـەکان بەشـێوازی بـێ قـسەکردن رووئـەدەن!. بـەعیبارەتێکی تـر روخساری زمـانی جەستەمانە کە پێش لەهەموو شتێك حسابی بۆ ئـەکرێت. واتـە شێوازی ئیشکردن، پۆشاك، جولـەو بارودۆخی جەستە پێویست بەسەلماندن ئـەکات؟ کۆتاجار کە لەگـەڵ کەسـێکدا رووبەرووبونـەوە لەکاتێکـدا کەدەسـتەکانی دابـوو بەیەکـدا پێیـەکانی تـەکان ئـەداو روخـساری شـێوابوو بـەدەنگێکی رەنجـاوەوە ئـەیوت (مـن حـاڵم زۆر باشـە) بیهێننـەوە بیرتـان کـام نیـشانانەتان بـاوەڕ پێکردبوو؟ وشـەکان یـان زمـانی جەسـتەو ئـاوازی دەنگی؟

پەیامە جەستەییەکان زۆرتری پەیامە کاریگەرەکان ئەگەیـەنن تـاوەکو پەیامـە قـسەییەکان، لەروانگەیەکـەوە ٥٥٪ی پەیوەنـدیتان لەرێگـەی

زمانی جەستەییەوە رووئەدات سەیرکەن چەند ئاسانە کە ئاگایانە یان ناگایانە لەرێگەی زمانی جەستەییتانەوە نیشانەگەلێکی روون لەکراوە یاخود پارێزگاری لەخۆکردنتان بۆ کەسی بەرامبەر بگەیەنن. ئەگەر ئەتانەوێت خەڵکی باوەڕ بکەن کەئێوە جێگەی باوەڕ پێکردنن. ئەوا دەبێت زمانی رەفتارو زمانی جەستەتان یەك شت بڵێن. ئەگەر وانەبێ جەستەی کەسی بەرامبەر نیشانە گەلێکی هەراسان بوو ئەنێرێت بۆجەستەتان.کاتێك کەخەڵکی لەگەڵتاندا هەڵسوکەوت ئەکەن ئەگەر جۆرە نەگونجاوییەك ببینن لەنێوان زمانی جەستەو زمانی رەفتارتاندا ئەوا بەزمانی جەستەتان باوەڕ ئەکەن و کاردانەوەی بەرامبەر ئەنوێنن.

پەیامی تێکەڵ

رۆژا، خزمەتکاری ریستۆرانێکە، ئاگادارییەکی لەرۆژنامەکاندا دراندووە، بڕیارە بڕوات کۆمپیوتەر بکڕێت. کاتێك لەفرۆشگای پێداویستییە ئەلیکترۆنیەکاندا لەنزیك کۆتا مۆدیلی کۆمپیوتەر (میگاهیپ)ەوە پیاسەی ئەکرد, فرۆشیارێکی گەنج سەیری ئاگادارییەکەی دەستی کرد لێی نزیك بوویەوەو قۆپچەکانی چاکەتەکەی کردەوە و بازوەکانی کراوەو دەستەکانی بەهەمان شێوە، بەزەردەخەنەوە سەیری ئەکات و پێی ئەڵێت (ئەبینم کە ئەو کۆمپیوتەرەی بەدڵتانە پێشتر دۆزیوتانەتەوە, سەلام من تۆنیم) لە١٠ خولەکی داهاتودا تۆنی

بەئارامیـــەوە لەگـــەڵ رۆزادا گفتوگـــۆی ئـــەکرد. ئـــەو دەســـتەکانی لـــەرووی بینـــەرەوە کـــراوە ئـــەگرت و هەرچەند ساتێکیش بۆ پێشەوە دەچەمایەوە. پاش ماوەیەك لەسەر جۆرێکی کۆمپیوتەر رێکئەکەون، رۆزا ئـەڵێت (بـەڵێ ئەمـە بـۆمن گونجـاوە) تـۆنی لەکاتێکـدا کەدەستەکانی بەگـەرمو گـوڕی بەیەکـدا ئـەدا ئـەڵێت (بـــەڵێ ٥ خولـــەك ئەخایـــەنێت تـــاوەکو لـــەخوارەوە بیهێـنم) پاش هێنـانی رۆزا ئـەڵێت:(ئێـوە دانەیـەکتان نییـە کەپاکەتەکـەی هەڵنەپچرابێت؟) تـۆنی لەکاتێکـدا کەدەســـتەکانی ئـــەنوقێنێت ئـــەڵێت (لەئێـــستادا پەیـــداکردنی نارەحەتـــە) لەکاتێکـــدا کەقۆپـــچەکانی چاکەتەکەی ئەبەستێت پێکـەنینێکی تـوڕە ئـەکات و ئەڵێت ((ئەم مۆدیلانە نرخێکی باوەر نەکراویان هەیە، بەخێرایی هەوا ئەفرۆشرێن).

رۆزا لەکاتێکدا کەسەری دانەوانـدووە ئـەڵێت (دەی ئەم مۆدیلە نمونەیە) تۆنی بەپێکەنینێکی ریاکارانەوە ئـەڵێت (هـەر ئـەمڕۆ لـەخوارەوە هێنـراوە) بازوەکـانی لەسەر سنگی کۆئەکاتەوەو روی لەئەو وەرئەگێڕێت و واخۆی نیشان ئەدات کە سەرنجی لەسەر شتێکی ترە. لەکاتێکدا کەدەنگی نزم ئەبێتەوە ئەڵێت (ئەم نمونەیە هەمان گرنتی جۆرێکی تازەی هەیە)

رۆزا زۆر بەرونیـــەوە پێـــی ئـــەڵێت (هـــەر ئـــەمڕۆ لـەخوارەوە هێناوتانـە) تـۆنی لەکاتێکـدا ئەچەمێتەوە

بەسەر مانیتۆرەکەدا پشت لەئەو ئەکات، جۆرێک لەبەهانە بۆئەوەی سەیری نەکات، کاتێک کەلە ئاوێنەی دیوارەکەوە خۆی ئەبینێت بەخۆی ئەڵێت (وای کورە! من چەند گەمژەم)

لێوی ئەگەزێت و رووی وەرئەگێرێت تاسەیری رۆزا بکات، بەڵام ئەو رۆشتووە. رۆزا وەك خزمەتکارێکی باش سروشتی وایە کەزمانی جەستە ئەخوێنێتەوە، ئەو بینی کە رەفتارو قیافەی فرۆشیارەکە لەگەڵ قسەکانیدا دژیەکن (پێکەوە ناگونجێن)، وەزانی ئەبێت رەفتارو بارودۆخەکەی باوەڕ پێبکات، گۆرانی دەنگی تۆنی لەگەیاندنی پەیامەکانیدا تەنها هەستی گومانی رۆزای زیاد ئەکرد.

بەم شێوەیە پێکەوەیی کاتێك رووئەدات کەجەستەو ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. کاتێك ئەمە روئەدات مرۆڤەکان بەراستگۆییەوە ئەتانبینن و حەز ئەکەن لەگەڵتاندا بن و ئەمە دەری ئەخات کەبارودۆخی بەراستی سودمەند چەندێك گرنگە.

ئاگاداربن کەئاوازو دەنگتان لەگەڵ جەستەتاندا یەك شت بڵێت، چونکە بزانن کەچ کاردانەوەیەك رووئەدات ئەگەر ئەمانە پێکەوە نەبن هەموومان فیلمە کۆنەکانمان بینیوە کەژن و مێردێك لەتەنیشت یەکەوە دانیشتوون لەئۆتۆمبیلێکداو لێئەخورن، گێڕی ئۆتۆمبیلەکە بەردەوام ئەگۆڕن و ئۆتۆمبیلەکە تەکان ئەدات و ئەجولێت، لەکاتێکدا ئێمە ئەیبینین کەجادەکە وەك تیر راستە، ئەو کاتە بۆتان دەئەکەوێت کەلە

ستۆدیۆ دایەو بۆتان دەرئەکەوێت کەشوێنێکی کارەکە ناگونجێت، لەبەرئەوە هەست بەوە دەکەن کەپێکەوەیی لەنێوانیاندا نییە.

تائێستا کەسێکتان بینیوە کەلەدەستان هەڵبێت و هات و هاواری بێت لەناکاو پێکەنینێك بخاتە سەر لێوی و دیار نەمێنێت؟ زۆر هەراسان کەرە ئەمەش نمونەیەکی رەفتاری پێکەوە نەگونجاوە. پێکەنین و تورەیی پێکەوە ناگونجێن.

وای دابنێن کەهاورێکانتان ناردووە بۆ قاتی خوارەوە بۆ بینینی، ئەبیستن یەکێك لەرووی گاڵتە پێکردنەوە ئەڵێت (سەرنج راکێش بوو) بەئاوازێکی گاڵتە جاڕییەوە. ئەمە لەو کاتەدا گەشتون بەئاکامێکی بەرزو هەمان کەس بەئاوازێکی ئافەرینکارانەوە ئەڵێت (ئەمە سەرنج راکێش بوو) جیاوازییەکی زۆری هەیە.

برۆ لای یەکێك کەبیناسن بەنیگایەکی گاڵتەجاڕیانەوە کەلێوەکانتان گرژ کردووە پێی بڵێن (من بەراستی خۆشیم لەئێوە دێت).

لەکاتێکدا برۆکانتان خۆبەزلزانانە بەرزکردووەتەوە، لێی بپرسن کەچۆن بیر ئەکاتەوە، تەنانەت لەوەش باشتر ئاوێنەیەك بێنن و سەیری دەموچاوی خۆتان بکەن، ئیتر لەمەبەستم تێگەیشتن. بارودۆخ و قیافەتان پیشاندەری مەبەستی راستەقینەتانە نەوەك قسەکانتان.

خودی خۆتان بن

ئایا لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسێکی تازەدا هەست بەنیگەرانی ئەکەن؟ لەرووی فیزیۆلۆژیکییەوە هەست بەنیگەرانی کردن و شڵەژان لەزۆر رووەوە لەیەك نزیکن: دڵ لێدان، دڵتەنگی، هەناسەبڕکێ و لەرزین.

Scanned by CamScanner

بـەڵام ئێـوە هەوڵبـدەن لەرێگـەی هۆشـیاریتانەوە زاڵـبن بەسـەر ئـەو شڵەژانەداو بەجۆرێك خۆتان دەرخەن کەزۆر زاڵن.

ئەمە هەر لەروخسارتاندا نا بەڵکو هەوڵبدەن لەناختاندا کارێك بکەن کەباوەڕ بەخۆتان بهێنن کەلەپەیوەندی دروست کردندا ئەتوانن خۆتـان بـەو شـێوەیەی کەهەیـە دەربخـەن نـەوەك شـڵەژان و تـرس و نیگـەرانی خۆتان لەبیرببیاتەوە.

ئەگـەر ئێـوە بـارودۆخی دەرونیتـان بگـۆڕن بـەرەو باشتر ئـەوا ئـاوازی دەنـگ و زمـانی جەستەشـتان ئـەگۆڕێت و ئـەتوانن بـارودۆخێکی نـوێ بهێننە کایەوە بەدڵی خۆتان بێت، وە لـەبیرتان بێـت کەزۆرینـەی خـەڵکی وەك ئێوە تامەزرۆی پەیوەندی بەستنن.

راهێنـانێك بۆ پێکەوەیی
وشە و ئـاوازی دەنگ

هەر یەکێك لەم رستانەی خوارەوە بەئاوازێکی جیاوازەوە بڵێن: تورە، بێتاقەت، سەرسوڕمان و گاڵتەی ئاسایی. سەرنج بدەن کەچۆن زمانی جەستە و روخسارو هەناسەدانتان بۆ دەرخستنی حاڵەتەکە پێکەوە دەگونجێن.

(درەنگی کردوە)

(ئیتر بەسە)

(سەیری من بکە)

(ئێوە خەڵکی کوێن؟)

Scanned by CamScanner

بۆ بەدواداچوونی ئاوازەکەتان هاورێییەك پەیدابکەن و دانەیەك یان دوو سێدانە لەم رستانە بڵێن، ورد ببنەوە بزان ئایا هاورێکەتان ئەتوانێت ئەو حاڵەتەی کە دەری ئەبڕن جیابکاتەوە، ئەگەر ئەوە زۆر ڕوون نەبوو هەوڵبدەنەوەو زیاتر راهێنان بکەن تاوەکو رونتر ببێتەوە.

زیاد لەپێویست هەوڵ مەدەن! لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەلەزانکۆی پرینستۆ ئەنجامدرا لەنێوان هەردوو رەگەزەکەدا بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو کەسانەی کەیەکەمین جار ئەیانبینن، زۆر تاسەکردنی بەرامبەر بەیەکێك لە گرنگترین هۆکارەکانی هەراسان بوون دیاریکرا. زۆر پێمەکەنن هەوڵمەدەن لەرادە بەدەر گاڵتەچی بن، لەرادەبەدەر موئەدەب بن لەدڵەراوکێ بەدوربن.

کاتێك کەلە بارودۆخی خۆتاندا ئاسودەتر رەفتار ئەکەن خەڵکی سەرنج لەتایبەتمەندییە سنورداریەکانی کەسایەتیتان ئەدەن. هەمان ئەو تایبەتمەندیانەی کەئێوە لەخەڵکی جیائەکاتەوە و دیاریکەری کەسایەتیتانن. ئێوە بەشێوەیەکی سروشتی ئاسان بەشگەلێکی سەرنجراکێش لەتایبەتمەندی سنورداری کەسایەتیتان نیشان ئەدەن و بەئاگایانەو بەباوەر بەخۆبونێکی زیاترەوە دەستپێشخەری ئەکەن بۆ بەستنی پەیوەندی هاورێیانە. کاتێك ئێوە لەدەرونتاندا جۆرێك

Scanned by CamScanner

لەبارودۆخی سودبەخش بەکار ئەهێن پێکەوە نەبوون چێتر مەحاڵە. لەو رووەوە کـــەبارودۆختان لەپێـــشتانەوەیە، بنەمایـــەکی بنەڕەتییـــە لەکاریگەری سەرەتایی بۆ دروستکردنی ئاشنایەتیەکی نوێ.

Scanned by CamScanner

وەرزی شەشەم: خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەک خۆیان بن

دراوسێکەم کەلە خوارەوەی شەقامەکەدا ئەژی، عاشقی ماسی گرتنە دوو کوڕەکەش هەروا ماسی گرتنیان پێخۆشە و هەروەک ئەو ئەکەن، چ پێکەوە گونجانێکە! من ماسی گری ناکەم و هیچ یەکێکیش لەکوڕەکانم، بەڵام هەمووومان یەکسانین لەهەستی گاڵتەو گەپکردندا، چ ئارامیەکە! مامم لەسکۆتلەندە ئەژی و پزیشکە، کچەکەشی هەروەها، لولە کێشەکەی گەڕەکەکەمان هەمان ئیشی باوباپیرانی ئەکات.

هەم ئەو دایکە هەم ئەو کچەشی کە ئەم بەیانییە پەنیرێکی کودای پێدام هەمان دەستە جلیان لەبەردابوو، ئەوانە پیشاندەری چین؟ ئایا پێویست بەبونی جۆرێک نمونە ئەکات؟ ئەوانە چۆن ئەوەندە لەیەک ئەچن؟ ئەوانە لەرەفتارگەلێکدا کەلەئاستی جەستەیی و مێشکیاندا وەک یەکن پێکەوە گونجاون. بچوکترین منداڵی دراوسێکەم لەچوارساڵیەوە قولاپی ماسیگرتنەکەی ئەگرێت بەدەستەوە ڕێک وەکو باوکی. ئەو کت و مت وەک باوکی دائەنیشێ کاتێکیش کەخەریکی کۆکردنەوەی پەتی قولاپەکەیەتی ڕێک وەکو باوکی رەفتارئەکات و هەرچەند سات جارێک سەیری باوکی ئەکات بزانێت ئەم کارە راست ئەنجام ئەدات یان نا،

Scanned by CamScanner

باردودۆخێك و ڕەفتارێكی تایبەتی نزیكە هەست پێنەكراوی باوكی پێی ئەڵێ بەردەوامبەو یەكێكی تریش پێی ئەڵێت نا! خەریكە هەڵە ئەكەیت!

منداڵەكە بەسود وەرگرتن لەغەریزەكانی، بارودۆخ و زمانی جەستەو هەندێك كات ئاوازی دەستخۆشیكردنی لەباوكییەوە فێر ئەبێت، ئێستا ئەو ئەتوانێت ئەم كارە بكات رێك وەكو باوكی.

هاوئاهەنگی سروشتی

ئێمە توانا و لێهاتوییەكانمان لەرێگەی رێنمایی و پەیوەندی دۆستانەمان لەگەڵ كەسانی تردا فێر ئەبین. هەروەها نیشانە رەفتارییەكان لەدایك و باوك و دراوسێ، مامۆستا، راهێنەر لەتەلەفزیۆن و فیلمەكانەوە هەڵئەبژێرین و رەفتارمان لەگەڵ هەڵسوكەوت و كاردانەوە هەستییەكانی ئەوان ئەگونجێنین.

ئێمە هەر لەسەرەتای لەدایكبوونمان بەدواوە بەشێوەیەكی ناخود ئاگا خۆمان لەگەڵ كەسانی تردا هاوئاهەنگ ئەكەین، رەفتاری منداڵێك وەكو رەفتاری باوكەكەی ئەبێت، بوكە شوشەو یاریەكانی منداڵەكان بەجۆرێك رێكئەخەن كەئارامی ماڵ بپارێزن، سەلیقەی گەنجێك لەگەڵ مۆدیلی رۆژدایە.

بەدرێژایی رۆژ خۆمان لەگەڵ كەسانێك كە لە دەورو بەرماندان هاوئاهەنگ ئەكەین، ئەمە هەمیشە ئەنجامی ئەدەینەوەو پێی كامڵ ئەبین و بەبێ ئەوە ناتوانین بژین. ئێمە هەمیشە كاریگەری لەسەر رەفتاری یەكتر دائەنێین، كاتێك كە لەگەڵ كەسانی تردایین سات بەسات

Scanned by CamScanner

سازگاری لەرەفتارماندا ئەدۆزینەوەو ئەوانیش هەروەها. ئێمە نیشانە رەفتارییەکان کە بەناهۆشیاری کۆمان کردونەتەوە لەرێگەی تاسەو شۆڕ و شەوقەوە بۆ یەکتری ئەنێرین. ئێمە هێزو بیر وبۆچونەکانمان لەرێگەی ئەمەوە وێنا ئەکەینەوەو بەم شێوەیە هەست بەگرنگی پێدان ئەکەین و خۆمان بەدیارئەخەین لەکۆمەڵگادا. ئەمە بەڵگەی ئەوەیە کەبۆچی خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەکو خۆیانن و باوەڕیان پێیان هەیە و لەگەڵیاندا هەست بەئارامی ئەکەن.

خەڵکی کەسانێك لای خۆیان دائەمەزرینن کە وەك خۆیان وان.

خەڵکی لای کەسانێك کڕین ئەکەن کەوەك خۆیانن.

خەڵکی لەگەڵ کەسانێکدا ئەژین کەوەك خۆیانن.

خەڵکی پارەکانیان بەکەسانێك ئەدەن کە وەك خۆیانن و لایەنەکانی تریش ئەگەر بیانڵێین لەرادەبەدەر زۆرن.

لەوانەیە سەرنجی ئەوەتان دابێت کە لەگەڵ هەندێك کەسدا هەر لە یەکەم بینینەوە هەستێکی گەرم و گوڕتان بەرامبەری هەبووەو لەگەڵ هەندێك کەسی تردا ئەم هەستەتان نییە، یاخود لەوانەیە هەر لەسەرەتاوە هەست بکەن کەناتوانن پەیوەندی لەگەڵدا ببەستن. ئەمە شتێکە کەتەواوی ئێمە ئەزمونمان کردووە. بەڵام ئایا تائێستا بیرتان لەچۆنێتی رودانی کردوەتەوە؟ بیر لەو کەسانە بکەنەوە کەهەفتەی رابردوو بینینتان.

کاردانەوەکانیان بهێننە پێش چاوتان سەرنجیان بدەن و دەربارەی ئەو کەسانەی کەخۆشیتان لێیان هاتووە چی؟ چ شتێك بوەتە هۆی ئەوەی کەخۆشیتان لێیان بێت؟ وەها دیارە شتێکی هاوبەشتان هەبێت، پەیوەندییەك یان بارودۆخێك یان شێوازێکی رەفتارکردن.

Scanned by CamScanner

کەسانێك کە بەجوانی لەگەڵ یەکدا هاوئاهەنگ ئەبن خاڵگەلێکی هاوبەشیان پێکەوە هەیە، سەلیقەیەکی هاوبەشیان لەمۆسیقا یان خواردندا هەیە. هەمان پەرتوك دەخوێننەوە لەکاتی پشوەکاندا، لەجێگەی وەرزش و شوێنە گەشتوگوزارییەکان وەك یەك خۆشیان لێیان دێت و لەگەڵ یەدا زیاتر هەست بەئارامی ئەکەن و زیاتر خۆشیان لەیەك دێت، تاوەکو کەسانێك کە هیچ رەفتارێکی هاوبەشیان پێکەوە نییە، من لەکاتی قسە کردنەکانمدا لەسەر تەختە رەشەکە ئەنوسم:

من خۆشیم لێتان دێت!

دواتر رستەیەکی تر ئەنوسم

من وەك ئێوەم!

راستییەکەی ئەوەی کەئێمە خۆشیمان لەو کەسانە دێت کەوەك خۆمانن و هەست بەئارامی ئەکەین لەگەڵیاندا، سەیری هاوڕێ نزیکەکانتان بکەنە هۆکاری ئەوەی کەئاوا باش لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بون ئەوەیە کەشێوازێکی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانتان بەدڵنیاییەوە جیاوازیگەلێکی زۆریشتان هەیە و بەدوایاندا دەگەڕێن بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی وەك یەك وان.

کەسانێك کە نیشانەی رەفتاری هاوبەشیان هەبێت پەیوەندییەکی سروشتییان پێکەوە هەیەو ئەکرێت بنەما بێت بۆ بەستنی پەیوەندییەکی دۆستانە, بۆنمونە ئەگەر دوومنداڵی تازە پێگرتوتان هەبێت و هەموو دوای نیوەرۆیەك بڕۆن بۆ پارك لەوانەیە لەگەڵ ئەو دایکانەدا کە ئەوانیش ئاوان پەیوەندییەکی هاوڕێیانە دروستکەن.

Scanned by CamScanner

ئێوە بەدڵنیاییەوە ئەم پەندەتان بیستوە (کۆتر لەگەڵ کۆتر و باز لەگەڵ باز) باشە سادەیە! خەڵکی لەگەڵ ئەو کەسانەدا وەك خۆیان وان پەیوەندییان هەیە، هەست بەئارامی ئەکەن، ئێوە لەوانەیە خۆشیتان لەکەسێك بێت کە لەکاتی قسەکردنیدا راستەوخۆ ئەچێتە سەر بابەتەکەو بەڕوونی قسە ئەکات و یاری بەوشەکان ناکات، بەهەرحاڵ لەمەبەستەکەم گەیشتن!!!!

هونەری هاوئاهەنگ بوون

بەڵام ئەی بۆچی چاوەڕوانی ڕودانی پەیوەندییەکی دۆستانەی سروشتی بن؟ بۆچی راستەوخۆ دەستپێشخەری ناکەن لەرووبەرووبونەوە لەگەڵیاندا؟ بۆچی ٩٠چرکە بەکارناهێنن بۆ بەستنی پەیوەندیەکی دۆستانە؟ ریستۆران، قاوەخانەکان یان جێگەکانی تر بگەڕێن و سەرنج لەو کەسانە بدەن کە پەیوەندی دۆستانەیان هەیە و لەو کەسانەش کە نییانە. کەسانێك کەپەیوەندییەکەیان هەیە بەشێوازێکی یەکسان بەیەك شێوە لەلای یەکدا دائەنیشن، سەرنج بدەن کەچۆن بەرووی یەکدا ئەچەمێنەوە، سەرنجی بارودۆخی پێیەکان و بازوەکانیان بدەن.

ئەو کەسانەی پەیوەندی دۆستانەیان هەیە رێك وەکو سەوڵی بەلەم هاوئاهەنگن، ئەگەر یەکێکیان فنجانەکەی هەڵبگرێت ئەوی تریشیان وائەکات، ئەگەر یەکێکیان پاڵ بداتەوە ئەوی تریشیان هەروا ئەکات، ئەگەر یەکێکیان نەرم قسەبکات ئەویش هەر بەنەرمی قسە ئەکات، هەروەها بارودۆخی جەستە و ریتم و ئاوازی دەنگیشیان.

Scanned by CamScanner

ئێستا سەرنج بدەن لەو کەسانەی لەتەنیشت یەکەوەن بەلام هاوئاهەنگ نین بەراوردیان بکەن بەدوانەکەی تر, ئێستا کام لەم دوانە وادێتە پێش چاو کەکاتێکی خۆشتر بەسەر بەرن؟

من لەم دواییانە لەلەندەن سیمینارێکم هەبوو، بە نزیکەی ١٠ کورسی لەپێش خۆمەوە دوو هاوسەرم بینی کە زۆر جوان پۆش بوون. کاتێك سەرنجمدان لەبارودۆخێکی تەواو یەکساندا بوون، هەردوکیان پاڵیان دابوو بەدەستی راستەوە و دەستی چەپیشیان لەسەر لای چەپ، وەك بڵێی ئەمە لەسەرەتاوە بەرنامەیان بۆ دارِشتبوو، هەردووکیان هەروەك یەك جێگەکانیان ئەگۆڕی، رێك وەك دوو صەوڵ وابوون. من هەر شتێکم ئەوت ئەوان ئەیانچەسپاند، دوای سیمینارەکەم لێیان نزیك بومەوە بۆم دەرکەوت کە٤٧ ساڵە هاوسەرگیریان کردوە ئەوان پێکەوە گونجاون، سالم, شادو بەتەواوی هاوئاهەنگ بوون، بەم شێوەیە ئامانجی ئێمە خۆ هاوئاهەنگکردنە لەگەڵ رەفتارەکانی کەسی بەرامبەردا.

زۆربڵێیی

بەڕێز (زابو) خاوەنی فرۆشگایەکی زنجیرەیی گەورەیە لەنێوان بازرگانەکاندا بەتانەدەر بەناوبانگە، رۆژێك سێ لەبەرێوەبەرانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەری بانگهێشتکرد بۆ یەکێ لەفرۆشگاکانی، ئەو سێ بەرێوەبەرەکەی بەشوێنێکدا برد کە بەرهەمەکانی خۆیانی لێبوو، دەستی کرد بەتانەو گاڵتە پێکردنیان. لەکاتێکدا کەدەستەکانی بەهەموو لایەکدا ئەجوڵاند و دەنگی بەرزو نزم ئەکردەوەو ئاماژەی بەو

خاڵانە ئەکرد کە بەلایەوە هەڵەبوون، وە جارێکیان بەنوکە پەنجە پاڵێکی نا بەیەکێکیانەوە کە ناوی(پاڵ) بوو، دوانەکەی تر بێدەنگ بوون و بەتەکاندانی سەریان داوای لێبوردنیان کرد، وە بەم کارەی بەرێز زابو گرنگییەکی زیاتریان پێدا بەسەر خۆیاندا، بەڵام کەسی سێیەم واتە (پاڵ) هەر کە زابو دەستی کرد بەتانەو تەشەر دان، زۆر لێهاتوانە خۆی لەگەڵ ڕەفتارو هەڵسوکەوتی بەرێز زابودا هاوئاهەنگ کرد کاتێك کەسەرەی ئەوهات بۆ قسە کردن بۆ خاوەن کارەکەی گۆڕرا بۆبەرێز زابوو، بەڵام بەشێوازێکی گاڵتە پێنەکردنەوە ئەو بارودۆخی بازوەکان و ئاوازو ریتم و بێدەنگی و حاڵەتێك کەبەکاری ئەهێنا وەك زابوو لێکرد. تەنانەت کاتێکیش کە ئەیوت (بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) دەستی ئەدا لەشانی بەرێز زابوو، لەکاتێکدا ئەوان لەماوەی یەك خولەکدا قسەیان ئەکرد، پاڵ بارودۆخی خۆی ئارام کردەوەو زابۆیش هەمان کاریکرد. کاتێکیش قسەکانیان تەواو بوو زابۆ دەستی خستە سەر شانی پاڵ و ڕێنمایی کرد بۆ ڕێرەوەکە، لەوێ یەخەی یەکێك لەبەڕێوەبەرانی فرۆشگاکەی گرت و پێی وت: (ئەم پیاوە هەر یارمەتییەکی ویست بۆی ئەنجام بدە)

پاڵ بەجۆرێکی سەرکەوتوانە لکا بەژیانی زابوەوە، بەجۆرێکی ڕێزدارانە پارێزگاری لێکرد.

Scanned by CamScanner

كلیلی بەرقەراركردنی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ فێربوونی هاوئاهەنگ بوون لەگەڵ ئەوەی كەپرۆفیسۆر میحرابیان ناوی ناون سێ كەناڵی پەیوەندی مرۆیی جێگیر: "بینین"ی و"دەنگ"ی و"وتە"یی.

ئایا ئەمە بەمانای ئەوە نییە كە من نادروست یان ریاكاربم؟

نەخێر.. لەبیرتان بێت كەئێمە باس لەیەك خولەك و نیو ئەكەین! داواتان لێنەكراوە كە گۆڕانێكی گشتی و بەرچاو لەكەسایەتیتاندا بكەن، هەموو ئەوەی كەئەنجامی ئەدەن هاوئاهەنگ بونە لەگەڵ رەفتاری بەرامبەردا تاوەكو بارودۆخێكی ئاسودە بگرێتە خۆ و ئەگەر كاتتان هەبوو گەورەتری بكەن. ئامانج ئەوە نییە كە جوڵە و ئاوازی دەنگ و وشەكان بەشێوەیەكی ئاشكرا لەكەسی بەرامبەرەوە نوسخە بگرنەوە، بەڵكو هەڵسوكوتتان چۆنە لەگەڵ دۆستێكتاندا هەرئەوە ئەگرێتەوە.

هاوئاهەنگی شێوازێكە ئەبێتە هۆی ئەوەی كە كەسی بەرامبەر بكرێتەوەو لەگەڵ بونتاندا هەست بەئارامی و خۆشحاڵی بكات، ئێوە تەنها ئەوە ئەنجام ئەدەنەوە كەئەو ئەنجامی ئەدات، ئێوە وەك ئەوانتان لێدێت تا كاتێك كەكەسی بەرامبەر بەخۆی ئەڵێت (نازانم چ شتێك لەم كەسەدا هەیە كەمن بەراستی خۆشیم لێی دێت!).

ئەوەی كە بەشێوەیەكی سروشتی روئەدات

دەیڤ بۆ كڕینی دیارییەك بۆ ساڵیادی هاوسەرگیرییان لەگەڵ خێزانیدا رۆشتە دەرەوە، ئەو لەبیری خۆیدا دوو شتی دیاری كردبوو، یان كۆمپیوتەرێكی ئاخر مۆدێل یاخود تابلۆیەك بۆ ژووری دانیشتن. سەرەتا رووی لەفرۆشگای كۆمپیوتەر كرد لەوێ فرۆشیارێكی بینی كەلەپشت شوێنێكی تاریكدا دانیشتبوو سەری ئەلەقاند و

پێئەکەنی, لێی نزیك بویەوە، کاتێك کە فرۆشیارەکە دەستی کرد بەباسکردنی کۆمپیوتەرەکە قاچی راستی بەرزکردەوە و خستیە سەر کورسیەك, پاشان بیرمەندانە بەرووی قاچی راستیدا چەمایەوە. لەناکاو دەیڤ هەستی کرد کەئەبێ هەرچی زوترە ئەوێ جێبهێڵێت. ئەمە لەبەر ئەوە نەبوو کەحەزی لەکڕینی کۆمپیوتەرەکە نەئەکرد, بەڵکو بەتەواوی لەبەر رەفتاری خۆبەزلزانانەی فرۆشیارەکەبوو کەناهاوئاهەنگ بوو لەگەڵ بارودۆخی ئەودا.

روداوێکی پێچەوانەی ئەمە لەگالێری هونەردا رویدا ئەو لەبەردەم تابلۆیەکدا وەستا کە سەرنجی راکێشابوو ژنێك لەپاڵیدا بوو کەبارودۆخێکی بیرمەندانەی هەبوو، لەسەر یەك قاچ وەستابوو, بازوەکانی بەدەوری سنگی دا دانابوو دەستی لەژێر چەناکەی و پەنجەی لەسەر لێوی. بەدەیڤی وت(جوانە وانیە؟) دەیڤ بەحاڵەتێکی بیرمەندانەوە وتی (بەڵێ وایە) پاشان چەند ناوچەیەکی تری گالێریەکە گەڕاو لەماوەی پێنج خولەکدا چەند تابلۆیەکی کڕی، وادێتە پێشچاو کەئەنجامی ئەم کارە شتێکی سروشتی بێت.

دەیڤ بەسەیرکردنی تابلۆکە هەستی بەئارامی دەکرد ژنەکەش کەلەتەنیشتییەوە وەستابوو هەمان حاڵەتی ئەوی بەخۆوە گرتبوو، ئەو هاوئاهەنگیەکی رێکوپێك و بێ هەوڵدان پەیوەندییەکی بەردەوامی بەست. ٥٥٪زمانی جەستە، ٣٨٪ ئاوازی دەنگ و ٧٪ وشەکان، سێ کەناڵەکەی پەیوەندیتان لەبیر بێت.

ئەی دەربارەی مرۆڤە ڕاڕاکان (قلق) چی؟

زۆرتر پرسیار لەمن ئەکرێت کە کاتێك ڕووبەڕووی کەسێك ئەبینەوە زۆر خۆپاریز، کەسێك دەمی بەتوندی داخستوە, دەستەکانی کۆکردووەتەوە، یاخود لەناو گیرفانیدایە، یاخود باشترین ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کەسانێکی زۆر بڵێ، شەرمکەر، بۆڵەبۆڵکەر یان کەسێکی خۆبەزلزان، چییە؟

ئامانجی ئەم پەرتوکە ئەوە نییە کەدەستوری هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسە ڕاڕاکاندا ڕونکاتەوە، بەڵام چەند ڕێنماییەك هیچ زیانێکی نییە. لەکاتی ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ کەسی ڕاڕادا یەکەمین پرسیار کەئەبێت لەخۆتانی بکەن ئەوەیە کە (ئایا من بەراستی ئەمەوێت لەگەڵ ئەم کەسەدا ڕووبەڕووبیمەوە ؟) ئەگەر وەڵامەکە نەخێرە ئەوە وازی لێبێنن و ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە لە خۆتان بپرسن کەچیتان ئەوێت و ئامانجی دڵخۆشکەر بۆتان چییە؟ نەوەك ئەوەی کەچیتان ناوێت لەکاتی هاوئاهەنگی کردن لەگەڵ کەسە ڕاڕاکاندا، ئەنجامی ئەم کارە بەشێوەی گاڵتەپێکردن شتێکی ئاساییە کاتێك کە جەستەو ئاوازی دەنگتان لەگەڵ جەستەو ئاوازی دەنگی ئەودا هاوشێوەکرد, ئەتوانن لەو حاڵەتەی خۆیان دەریان بێنن. بازوەکانتان بکەنەوە شانەکانتان فراوان کەن و سەیری بکەن بزانن ئەویش هەمان شت ئەکات یان نا، ئەگەر وانییە ئەوا بۆماوەی خولەکێك یان دوو خولەك بگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆتان و پاشان دوبارە ئەمە ئەنجام بدەنەوە.

Scanned by CamScanner

خاڵێـک دەربـارەی مرۆڤـە شـەرمنەکان: هەوڵبـدەن بـزانن کەئـەوان حـەزیان لەچییە؟ لەگـەڵ جوڵـە و ئـاوازی دەنگیانـدا هاوئاهـەنگ بـبن، بەلەسەر خۆییـەوە چەند پرسیارێکی کراوەیـان لێبکـەن تاکاتێك شۆڕو شەوقیان تیادا دەرئەکەوێت، بـارودۆخی ئـەوان لـەخۆتان بگـرن و دواتـر کەسەکە لەم حاڵەتەی خۆی دەربێنن. کەمێك بەڕویاندا بچەمێنەوە بزانن ئـەوانیش هـەمان شـتی ئێـوە دەکەنـەوە یـان نـا، لەکاتێکـدا کەوەڵامەکە نـەخێرە بگەڕێنـەوە بـۆ سـەرەتاو لەگـەڵ هەرشـتێکی بـچوکیدا هەیـە هاوئاهـەنگی بکـەن، ئێـوە لەسـودمەندی ئـەم رێگەیـە سـەرتان سـوڕ ئەمێنێ.

چ کاتێك ئەبێت دەست بەهاوئاهەنگی بکەم؟

هەوڵبدەن بەلایەنی زۆرەوە دوای دوو یا سێ چرکە دەسـت پـێ بکـەن روداوەکـانی وەرزی دووەم بێننـە پـێش چـاوتان، کراوەیـی (بـارودۆخی بەراستی سودمەندو زمـانی جەسـتەی کـراوە)، دڵ (دڵتـان نیـشانەگیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن)، چـاو (لەبەرقـەراری پەیوەنـدی چـاودا دەستپێشخەربن)، سـەلام (خۆتـان بناسـێنن)، مـەیلکردن (لەکاتێکـدا دەست بەهاوئاهەنگی ئەکەن مەیلی خۆتان پیشان بدەن).

هەرشـتێك کەزەمینـەی هاوبەشـتان فـراوان ئـەکات و هەرشـتێك جیاوازی نێوانتان کەم دەکاتەوە شتێکی سودمەندە. خێراترین رێگا بۆ لێهاتوویی پەیداکردن هاوئاهـەنگی لەگەڵ کەسانی تـردا و ئەنجامدانی هەمان رەفتارەکانی ئەوان و قسەکردنە بەهەمان شێوازی ئەوان.

Scanned by CamScanner

ڕاهێنانێك بۆ هاوئاهەنگبوون و دەرچون لەهاوئاهەنگی

بۆ ئەم ڕاهێنانە پێویستمان بەدوو کەسە، کەسی (الف)، کەسی (ب). کەسی (الف) ئەو کەسەیە کەکارەکان ئەنجام ئەدات، کەسی (ب) ئەوەیە کەلەگەڵ ڕەفتارەکانی (الف)دا هاوئاهەنگ ئەبێت.

ئێوەش بەڕێوەبەر بن بەدانیشتنەوە، بەوەستانەوە یاخود لەکاتی ڕۆشتندا، (الف) و(ب) بەشێوەیەکی ڕێکەوت لەسەر هەرشتێك کەبیانەوێت قسە ئەکەن، (الف) ڕەفتارگەلێك بەدەستی ئەنقەست ئەکات بۆڕاکێشانی سەرنجی (ب)، تاوەکو (ب) چەند ڕەفتارێکی جەستەیی بکات بۆ خۆ هاوئاهەنگ کردن لەگەڵیدا، لەم کاتەدا (ب) بەئاگادارییەوە چەند ڕەفتارێکی جیاواز لەڕەفتارەکانی (الف) ئەنجام ئەدات.

دوای یەك خولەك یان زیاتر فرمان بکەن بە (ب) کەهاوئاهەنگ ببێتەوە، ئەوکاتە دوای یەك خولەك پێیان بڵێ کەهاوئاهەنگیەکە بپچرێنن، دوایی پێش کۆتایی هاتن لەگەڵ یەکدا هاوئاهەنگ ببنەوە.

ئێستا جێگەی (الف) و (ب)بگۆڕن.

ئەم گۆڕانە ئەوەندە دوپات بکەنەوە تاوەکو هەریەکەتان دەورێکی جیاواز لەخۆتان بگرن، تێبینیەکانتان لەکۆتایی

Scanned by CamScanner

هەرگۆڕانێکدا بنوسن. تێبینیەکان زیاتر لەشتێك ئەکات لەم بابەتە (کاتێك کە دەست لەهاوئاهەنگی هەڵئەگرم رێك وەك ئەوە وایە کەدیواریکی گەورە لەنێوانماندا دروست بێت) و (کاتێك کەهاوئاهەنگی ئەکەم ئاستی باوەڕبەیەك بونمان زیاد ئەکات) ئێوە خۆشتان ئەتوانن ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن.

رێنمایی

کاتێك کە لەگەڵ هاورێیەکانتدا دانیشتون قسە ئەکەن، یەکێك لەئێوە لەوانەیە قاچ بخاتە سەر قاچ و ئەوی ترتان بەبێ بیرکردنەوە هەمان کار ئەنجام بدات. واتە لەلایەن یەکترەوە رێنمایی ئەکرێن و نیشانەیەکی دڵنیاکەرەوەیە بۆ دروستبوونی پەیوەندی دۆستانەتان، هەرچی خێراتر لێهاتویی لەهاوئاهەنگیدا پەیدابکەن باشتر ئەتوانن بزانن کەچەندێك پەیوەندی دۆستانەتان بەرەو پێشەوە ئەڕوات. دوای سێ یان چوار خولەك بەبێ بیرکردنەوە لەرابردوو بەبێ ئاگاداری بەرامبەر جوڵەیەکی هەست پێنەکراو ئەنجام بدەن. پاڵ بدەنەوە، دەستتان کۆبکەنەوە و سەرتان تەکان بدەن، ئەگەر کەسی بەرامبەر هاوئاهەنگی لێکردن ئەوا بزانن کەهاوئاهەنگ بون و پەیوەندی دۆستانەتان پەیداکردوە. پاشان دواتر جوڵەی تربکەن و گۆڕانی تێدا بکەن. سەیربکەن بزانن کەسی بەرامبەر هەمان ئەوانە

Scanned by CamScanner

ئەنجام ئەدات یان نا. بەم شێوازە ئەتوانن بزانن کە ئایا کەسی بەرامبەر لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بووە یان نا، ئەگەر وانەبوو بۆ چەند خولەکێك هاوئاهەنگ ببنەوەوە لەگەڵیداو پاشان دوبارەی بکەنەوە.

هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی

هەر بەو شێوەیەی کەئەزانن زمانی جەستەیی ٥٥٪ پەیوەندی ئێمە پێکئەهێنیّ. ئاسانترین و گرنگترین بەشە بۆ دروستکردنی پەیوەندی، ئەگەر ئێوە لەم پەڕاوە تەنها ئەوە فێرببن کە بەزمانی جەستەتان لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ ببن ئەوا چەندەها جار لەوەی کەلە مانگی رابردودا بون باشتر ئەبن، لە پەیوەندیکردندا هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی لەدوو دەستە پێك دێت:-

١. **هاوتایی:-** بەمانای ئەوەی کەکەسی بەرامبەر هەرشتێکی ئەنجامدا ئێوەش هەمان شت دووبارە بکەنەوە (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنیّ ئێوەش دەستی چەپتان بجوڵێنن)

٢. **ئاوێنەکاری:-** هەروەك لەناوەکەیەوە دیارە ئێوە جوڵەکانی کەسی بەرامبەر ئەنجام ئەدەن وەك ئەوەی کە لە ئاوێنەدا ئەیبینن (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنیّ ئێوەش دەستی راستتان ئەجوڵێنن).

لەوانەیە ئێوە وابیر بکەنەوە کەخەڵکی ئاگادارتان بێت کەوەك ئەوان ئەکەن، لەراستیدا تاوەکو وەك ئەوان ئەنجامدانەوەکە دیار نەبێت ئەوان هەستی پێ ناکەن. ئەبێت لەبیرتان بێت جوڵەکانتان ئەبێت رێزدارانەو جوان و هەست پێنەکراو بن ئەگەر کەسێك دەست بکات بەگوێیداو

Scanned by CamScanner

ئێوەش هەمان کار بکەنەوە ئەوا ئاگادار ئەبێت، بەڵام کاتێک کەسێک سەرنجی لەسەر گفتوگۆیە، ئەوکاتە سەرنج لەسەر هاوئاهەنگیەکی جوان و رێکوپێک نادات.

رەفتارو هەڵسوکەوتی تایبەت بەهاوئاهەنگی لەرێگەی هاوتایی و ئاوێنەکارییەوە زۆرتر دەست و بازو دەگرێتەوە، کەسی بەرامبەر لەکاتی قسەکردندا دەستی بەرزئەکاتەوە ئێوەش وابکەن، ئەگەر لەسەرەتاوە ئەمە بەلاتانەوە گرانە ئەوا بەراهێنان لێهاتویی پەیدابکەن.

بارودۆخی جەستە:- بارودۆخی تەواوی جەستە پیشانی ئەدات کەچۆن خەڵکی خۆیان رێنمایی ئەکەن, نیشانەیەکی باشی هەستی ئەبێت. هەر لەبەر ئەوەیە کەهەندێک جار بە(سودوەرگرتن لەحاڵەتێکی باش) ناوی ئەبەین. کاتێک کەئێوە بتوانن حاڵەتی جەستەیی کەسێک بەشێوەیەکی ورد سود لێ ببینن, ئەو کات ئەتوانن دیدگایەک بەدەست بهێنن دەربارەی هەستەکانی.

جوڵەی تەواوی جەستەی کەسی بەرامبەر سەیر بکەن، پاشان خۆتان لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بکەن بۆ دەستکەوتنی ئەو سودەی کە لەو کەسەدا هەیە. بۆنمونە ئەگەر کەسی بەرامبەر دانیشتووە و لاقی لەسەر لاق داناوە ئەواتۆش بەوشێوەیەبکە، ئەگەر دەستی ناوەتە کەمەری تۆش وابکە، ئەگەر ئەو لەمیوانییەکدا قاچی راکێشاوە یان راکشاوە تۆش بەوجۆرە بکە.

جوڵەو تەکانەکانی سەر:- ئەمانە سادەترین جوڵەگەلێکن بۆ هاوئاهەنگ بوون, وێنەگرەکان زانیارییەک دەزانن کە لەوێنەدا بەجوانی چۆنێتی وەستانی سەرو گۆشەو روانینی کەسەکە لەوێنەکەدا، چۆنێتی وێنەکە ئەگۆرێت.

Scanned by CamScanner

باشترین پزیشکان و دەرمانکەرەکان ئەوانەن کەلەماوەی یەك چرکەدا خۆیان لەگەڵ جوڵەو تەکانەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ ئەکەن ئەمە بەمانای ئەوەیە (کەمن ئێوە دەرك ئەکەم ئەوەی کەئەیڵێن ئەیبیستم و هەستتان پێ ئەکەم)

پەیامی روخسار :- جوڵەو تەکانەکانی سەر لەگەڵ پەیامی روخساردا هاوئاهەنگ ئەبن ئەمانە بەرێکەوت رووئەدەن کاتێك کەسێك بۆتان پێئەکەنێ ئێوەش پێئەکەنن، کاتێك کە ئەو چاوەکانی لەسەر سورماویدا ئەبڵەق ئەبێت ئێوەش هەمان کاردانەوەتان هەیە.

لەمیوانی نیوەرۆ یان ئێوارەی داهاتودا کەبەشدار ئەبن سەرنج بدەن کەچۆن ئەوانەی قوڵترین پەیوەندییان پێکەوە هەیە ئەمە ئەنجام دەدەن، ئێوەش هەرجوڵەیەکتان بەرامبەرکرا بەجوانی بۆی بگێرنەوە.

هەناسەدان :- سەرنج لە هەناسەدان بدەن ئایا خێرایە یان ئارامە؟ ئایا لەسەرەوەی سنگدایە یان لەخوارەوەی سنگدایە، یان لەسکدایە؟ هاوئاهەنگی کردنتان لەگەڵیاندا ئەتوانێت هەستی ئارامی و ئاسودەییان تیادا دروست بکات.

لێدانەکان :- یاسایەکی یەکسان بەکاربهێنن بۆ هەر جۆرە ریتمێك، ئەگەر ئەو پێی ئەدات بەزەویدا ئێوەش بەپێنوسەکەتان. ئەگەر ئەو سەری بەنیشانەی دڵنیاکردنەوە ئەلەقێنێ, ئێوەش بەپێیەکانتان بدەن بەزەویدا, ئەمجۆرە ئەبێت زۆر بەوریاییەوە بکرێت.

هاوئاهەنگی دەنگ :- دەنگ ٣٨٪ پەیوەندی رووبەرویی ئەگرێتەوە. وێناکردنەوەی هەستەکانی کەسێکە یان بەعیبارەتێکی تر بارودۆخەکەیەتی، کەسانێك کە گێژو حۆڵن دەنگیشیان هەروایە و

کەسانێك کەسوسەکەرن دەنگیشیان هەر سوسەکەرە، ئێوە ئەتوانن فێرببن کە لەگەڵ ئەم دەنگانەدا هاوئاهەنگ ببن.

ئاواز:- گوێ رادێرن بۆ گەرموگوڕی دەنگەکان، لەگەڵ ئەم هەستانەدا هاوئاهەنگ ببن و هەمان ئاواز بەکار بێنن.

بەرزی:- ئایا کەسی بەرامبەر بەدەنگی نزم قسە ئەکات یان بەدەنگی بەرز؟ گرنگی هاوئاهەنگی لەگەڵ بەرزی دەنگدا پەیوەستە بەئەنجامەکەیەوە. واتە کاتێك کەسێك بەدەنگی بەرز قسەتان لەگەڵ ئەکات، یان بەرنەرمی ئەوە ئێوەن کە بەخۆهاوئاهەنگکردن لەگەڵیدا لەسودی خۆتان بەکاری ئەهێنن.

خێرایی:- ئایا کەسی بەرامبەر توند قسە ئەکات یان خاو؟ کەسێکی بیرمەند کە بەهێواشی قسە ئەکات ئەکرێت لەلایەن کەسێکەوە کە بەخێرایی قسە ئەکات گێج بکرێت, وە ئەکرێت کەسێکیش کەبەخێرایی قسەئەکات لەلایەن کەسێکەوە کەهێواش قسە ئەکات گێج بکرێت.

بەرزی و نزمی :- ئایا دەنگەکە بەرزی و نزمی هەیە؟ دۆزینەوەی بەرزی و نزمی دەنگی کەسی بەرامبەر گەرموگوڕترتان ئەکات, کاتێك دەیهێننە خوارەوە ئارامتر ئەبنەوە کاتێکیش بەرزی ئەکەنەوە گەرموگوڕ ئەبن.

وشەکان :- لەکۆتاییدا زەمینەیەکی سودمەندتر هەیە کە ئەتوانین لەگەڵیدا هاوئاهەنگ ببین، هەمان ئەو وشانەیە کەکەسی بەرامبەر بەکاری دەهێنێ ئێمە ئەم دونیا سیحراوییە لەوەرزی (نۆ)دا باس ئەکەین.

هاوئاهەنگی یارمەتیتان ئەدات تاوەکو بەشێوازێکی قوڵتر لەگەڵ کەسانی تردا هەڵسوکەوت بکەن، بەتەواوی لەهەڵسوکەتەکانتاندا

هاوئاهـەنگی بـەکاربهێنن, لـە چـاوپێکەوتندا, لەشـوێنی وەسـتانی ئۆتۆمبیـل, لـەکاتی قسە کـردن لەگـەڵ منداڵانـدا, بۆئـەوەی لـەوەی کـە ئێستا هەن باشتر بژین.

Scanned by CamScanner

بەشی سێیەم: نهێنییەکانی گفتوگۆ

وەرزی حەوتەم: تەنها وتن نییە، گوێ گرتنیشە.

دەی ئێستا کاتی هاتووە! ئێوە خۆتان بەکەسایەتییەکی نوێ ناساندوە، فێربوون کە زمانی جەستەی کراوە بەکاربهێنن و لەش، ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان شت دەربڕن، لە پەیوەندی چاوەکان و بزەی سەر لێودا دەست پێشخەر بوون، خۆتان ناساندوە و لەسێ چرکەدا موعجیزە رویداوەو ئێوە هێشتا دەتوانن ناوی کەسی بەرامبەرتان لە بیردا بێت، ئێوە هاوئاهەنگیتان دروستکردووەو لە ئەنجامی ئەمەوە ئێوە هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەن.

بەڵام ئێستا چی؟

ئێستا کاتی قسەکردنە! قسەکردن شێوەزارێکی زۆر بەنرخە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پێشکەوتنی خێرا لە پەیوەندییە دۆستایەتیەکاندا. گفتوگۆکردن بریتییە لە دوو بەش کە هەریەکەو بە ئەندازەی یەك گرنگییان هەیە. قسەکردن و بیستن, یان بە هەمان جۆر کە بەم زوانە دەبینن پرسینی پرسیارەکان و گوێ گرتنی کارا. لەوانەیە

Scanned by CamScanner

ئێوە خۆتان لە دۆخێکدا بینیبێتەوە کە ویستبێتتان لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەن، بەڵام لە ناکاو هەستتانکردوە زمانتان گیراوە و نەتانتوانیوە قسە بکەن، یان لەوانەیە کاتێ کە لەسەر کورسی فڕۆکەیەك لەکەنار کەسێکی نەناسراودا دانیشتبێتن هەستتان بە دڵەڕاوکێ کردوە و نەتانتوانیوە ڕێگەیەك بۆ دەستپێکردنی گفتوگۆ بدۆزنەوە. ئەوان سەبارەت بەمن چ بیرێك دەکەنەوە؟ ئایا من کەسێکم ماندوی دەکەم؟، ئایا بێزاری دەکەم؟ و لە هەمووی گرنگتر چۆن دەبێ سەری قسە بکەمەوە؟. لەم کاتەدا دەبێت کەسی بەرامبەر بەقسە بگریت و بیدوێنی تاوەکو بزانی حەزی لە چییەو چی خۆش دەوێت بۆئەوەی بەپێی حەزەکانی خۆتی لەگەڵدا هاوئاهەنگ بکەیت. ئەمە لە چوارچێوەی وتووێژی کورتدایە و ڕێخۆشکەرە بۆ گەشتن بە پێوەندییەکی دۆستانە. ئا لێرەدایە کە ئێوە دەگەڕێن بە دوای خاڵی هاوبەش بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە.

وتووێژی فراوان، بابەتگەلێکی وەك بنبڕکردنی چەکی ناوەکی و بابەتی رامیاری لە خۆدەگرێت، بەڵام وتووێژی لاوەکی بابەتگەلێکی تەواو جیاواز لە خۆدەگرێت: سایتی ئینتەرنێتی تایبەتیتان، نوژەن کردنەوەی حەمام، پسوڵەی پێشبڕکێی ئۆتۆمبێل، یان ڕەنگی ئۆتۆمبێل ئسپۆرتی تازەی ماریای کچەخاڵ.

دەست لە قسەکردن هەڵگرن ودەست بکەن بە پرسیار کردن!

گفتوگۆکردن شێوازێکە کە ئێمە لەڕێگەیەوە خەڵکانی تر دەکەینەوە و ناخیان دەبینین یان پەیامێك دەخەینە ڕوو یان هەردوکیان.

Scanned by CamScanner

پرسیار کردن

دەبێت بزانن پرسیار کردن دوجۆری هەیە: پرسیارکردنی کراوەو پرسیار کردنی داخراو.

پرسیارەکان بەشێوەی سەرسوڕهێنەر و ئاسانکار دەکەن و ئەنجامی هەر جۆرە پرسیارێکیش بە دڵنیایەوە ڕوونە، کەواتە دڵنیابن کە بزانن چ جۆرە پرسیارێك دەکەن. پرسیاری کراوە پێویستی بەڕوون کردنەوە هەیە و لەم ڕووەوە کەسی بەرامبەر ناچارە گفتوگۆ بکات، پرسیاری داخراو وەڵامگەلێکی (بەڵێ) یان (نەخێر)یان بە دوادادێت، کێشەی پرسیاری داخراو لە وەدایە کە کاتێك وەڵامی پرسیارەکەت دەستدەکەوێ، دەگەڕێنەوە بۆ ئەو سەرەتایەی گفتوگۆ کە دەستی پێکردووە. دەبێت بە دوای پرسیارێکی تردا بگەڕێن بۆ گەشت بە هەنێ لایەنی تری گفتوگۆکە.

هاوکێشەیەکی سادە بۆ دەستپێکی گفتوگۆ: گفتوگۆ بەڕستەیەك سەبارەت بە شوێن یان پلەوپایە دەست پێ بکەن،پاشان پرسیارێکی کراوە بکەن.

ئەمە بیرۆکەیەکی چاکە کە پێش پرسیارێکی کراوە رستەیەکی کراوە بهێنرێتەوە. باشترین جۆری ڕستەی بیرخستنەوەی پەیوەندی دۆستانە بریتییە لە رستەیەك کە هەردوکیان تێدا هاوبەشبن: کۆبوونەوە یان میوانییەك کە تێیدا بەشدار بوون، هەندێ ڕووداوی سەیر لەم ڕووداوانەدایە تەنانەت لە هەندێ حاڵەتدا هەوا! ئێمە ئەم جۆرە لە رستە بەڕستەی شوێنی دۆخی ناودەبەین. رستەگەلێکی وەك:((چ هۆڵێکی جوانە))، ((سەیرکەن چەنێك خواردن لێرەیە))، ((خزمەت گوزارییەکانی ئێرە زۆر چاکە))، ((هاوسەرەکەم چەند پارچەیەك لە پیانۆی ئێوەیان

Scanned by CamScanner

لەبەرە)). پاشان پرسیاری کراوە دێت: ((بەڕای ئێوە ئەم گوڵدانانەی دروستکراوی کوێن؟)) ((ئێوە تا چ رادەیەك بەباشی ئەو دەناسن؟)). لە ڕاستیدا ئەگەر پرسیارەکانی ئێوە کراوەبن بەدڵنیاییەوە بەخێرایی دەگەنە زانیارییە ئازادەکان.

سود لەو وشانە وەربگرن کە یارمەتیدەرن لە کرانەوەی کەسەکەدا

گفتوگۆیەکی باش وەك یاری تێنس وایە، تا کاتێك کە حەزی بەرامبەر بوونی هەیە وشەکان بۆ پێش و پاش هەڵدەدرێن. کاتێك کە وشەکان لە مەیدانی یاریدا دەڕۆنە دەرێ دەبێت دوبارە دەست پێ بکەنەوە. پرسیارێکی کراوە ڕۆڵی نیشانەگرتنێکی باشی ئامانج دەبینێت. پرسیارگەلی کراوە بە یەکێك لە شەش وشەی دروستکەری گفتوگۆ دەستپێدەکات: کێ؟ کەی؟ چ شتێك؟ بۆ؟ لە کوێ؟ چۆن؟.

ئەم وشانە پێویستیان بەڕونکردنەوەیەك، بیروڕایەك یان دەربڕینی هەستێك هەیە، ((ئێوە چۆن لەم بابەتە ئاگادار بوون؟))، ((کێ ئەمەی بەئێوە وت؟))، ((وا ئەزانن ئەم زانیاریانە لەکویوە هاتون؟))، ((بۆ چی وا بیر دەکەنەوە کە من دەبێ حەزم لێی بێت؟)), ((ئەم قسانە چ سودێکیان هەیە؟)).ئەم وشانە لە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندیەکاندا یارمەتی دەرن، چونکە کەسی بەرامبەر والێدەکەن تا دەست بەقسەکردن بکات و ناخی خۆی بۆ ئێوە بخاتە روو.

ئێوە دەتوانن کاریگەری گفتوگۆی ئەوان بە زیادکردنی کردارگەلێکی هەستی تایبەت وەك بینین، قسەکردن و هەستپێکردن زیاد بکەن،

Scanned by CamScanner

بەئەنجامـدانی ئـەم كـارە ئێـوە داوا لــە كەسـی بەرامبــەر دەكــەن كــە بگەڕێتەوە بۆ خەیاڵی خۆی و شتێكی تایبەتی بۆ ئێوە دەرببڕێت: ((وا ئەزانن ئێوە ساڵی داهاتوو هەر لەم كاتەدا لە كوێ بن؟)) ((پێم بڵێ بۆچی بڕیارت داوە بۆ بە سەربردنی پشوو بڕۆیت بۆ بالی؟)) ((ڕاتان بەرامبەر بەڕۆبیان چییە؟))

خۆتـان دوربگرن لەو وشانەی كـە دەبێتـە هـۆی داخرانـی كەسی بەرامبەر

ئەم وشانە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ئێوە یاری تێنسەكە بە تـەواوی لـە گۆڕەپانی خۆتاندا لەبەرامبەر دیوارێكی خشتیدا ئەنجام بدەن، بە پێچەوانەی وشەگەلێكەوە كە دەبێتە هۆی كرانەوەی كەسی بەرامبەر ئەم وشانە شێوەی پرسیاری وەردەگرن:

ــ ئایـا ئێـوە......یـن؟ ئایـا ئێـوە.........ئـەنجام دەدەن ؟ ئایـا ئێوە.........هەیـە؟ بەواتایـەكی تـر هـەر شێوە پرسیارێك كـە كـرداری ((بـوون)) ، ((هـەبوون)) و ((كـردن)) دەتوانێـت چانـسی ئێـوە بـۆ دروستكردنی پێوەندییەكی دۆستانە لەناوببات. ئەمانە وەڵامێكی یەك وشەیی ((بەڵێ)) یان ((نەخێر))یان بە دوادا دێت، ئەی دوای ئەوە چی؟ ئێوە ناچارن پرسیارێكی تر بكەن. ئەم كارە ناگاتە ئەنجام:

((دڵنیایت؟))

((بەڵێ))

((ئێوە بەزۆری دێن بۆ ئێرە؟))

((نەخێر))

Scanned by CamScanner

((ئایا ئێستا بیرتان کردوەتەوە کە وازهێنان لە هەموو شتێك و ڕۆشتن بۆ خلیسکێنەی سەر سەهۆڵ لە نیوەی ڕۆژدا چەنێك بێ وینەیە؟))

((بەڵێ))

ئایا دەزانن کە گرنگ نییە پرسیارەکانی ئێوە چەندە سەرنجڕاکێش و دوورودرێژبن؟ ئەگەر هاتوو بە وشەگەلێك دەستپێبکات کە ببێتە هۆی داخرانی کەسەکە لە ئەنجامدا وەڵامێکی یەك وشەییتان دەست دەکەوێ.

((نانا))

بۆ ڕۆژێکی تەواو، هیچ کارێك جگە لە پرسیارکردن و وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بەپرسیارێکی تر مەکەن.

هەوڵ بدەن بۆ جۆراوجۆری خۆتان تەنها پرسیاری کراوە بکەن. هەر زوو بابەتەکەتان بۆڕوون دەبێتەوە، وشەگەلێك کە دەبێتە هۆی داخستنی کەسی بەرامبەر جێگای تایبەتی خۆیان هەیە، بنکەی پۆلیس، نوسینگەی گومرگیەکان و بنکە تایبەتیەکانی تر کە خەڵکی فێر بوون لێیانەوە وەڵامی خێراوەرگرن. هەرچەند من حەزدەکەم کە هەر یەك لە ئێوە خاوەنی ئەم خۆشبەختییە بن کە لەکۆتایی گفتوگۆکانتاندا بەم جۆرە وشانە کۆتای پێبهێنن، پێتان بڵێم کە ئەم کارە نابێتە هۆی ئەوەی کە کەسێك لە ماوەی ٩٠ چرکەدا یان کەمتر شەیدای ئێوە بێت!

ڕووبەڕوو بونەوەی لە ناکاو

کاتێك کە ئێوە لە ڕووی ناچارییەوە دەچن بۆ لای کەسێك کە پێش ئەوە ئەوەندە بۆتان گرنگە کە ناتوانن لە قسەکردن لەگەڵیدا چاو پۆشی بکەن، وا دەردەکەوێت کە ئەم چرکە ساتانە مێشکی ئێوە بەستونێتی چاك بیرناکەنەوە، ئەبێ چی بڵێم؟ ئەبێ چی بکەم؟ لە کوێدا دەبێ سەیر بکەم؟ خەڵکانی تر چۆن بیردەکەنەوە؟ بەبەردەوام بوونی ئەم پرسیارانە، ئێوە تووشی لێدانی خێرای دڵ و تێکچونی ڕەنگی دەموچاو هەروەها جوڵەی ئەندامانی لەش نائاسایی دەبێت. ئاسانترینی ئەم جۆرە بارودۆخە کاتێکە کە دو کەس لەڕووی ناچاریەوە دەگەن بەیەك. کاتێك کە لەناو شەمەندەفەرێك، فڕۆکەیەك یان پاسێك لە پاڵ یەکتریدا دادەنیشین، لە ناو ئاسان سەرێکدایت (مەصعد)، لە خێوەتگەی گەڕۆك لە پێشانگایەکی بازرگانیدایت، یان لە فرۆشگایەکی کۆڵانی خۆتاندا خەریکی کڕینی میوەیت، لێرەدا چەند شتێکی هاوبەش هەیە کە دەتوانیت کاری لەسەر بکەبت.

((سڵاو))، (کاکە بەیانیت باش) کە هاوکاتە لەگەڵ بزەیەکی سەر لێودا، ئەمانە هەمووی شێوەیەکی باش و ڕێگایەکی چاکە بۆ کاردانەوەی بەرامبەر. بزەیەکی سەر لێو لەوەڵامدا نیشانەیەکی باشەو دەریدەخات کە لەرێگە گونجاوەکەدایت. بەسادەیی بجوڵێنەوەو مەهێڵن بەسەرتدا بسەپێنێت، بە ئەدەب و خۆشحاڵ و درەوشاوەبن. لەرادەبەدەر نزیك و لە بەرامبەریدا مەوەستن، بەپێچەوانەوە ڕەد دەکرێنەوە.

ئێوەدەتانەوێ خەڵکانی تر بڵێن ((من ئەم کەسە خۆشەویستەم ئەم بەیانیە بینیوە)) نەك بڵێن:(ئەم کەسە بێتامە ئەیویست خۆیم پێوە بلکێنێت). کاتێك کە دڵنیا بوون کە کەسی بەرامبەر بەشێوەیەکی خۆش وەڵامی هەڵسوکەوتی ئێوە دەداتەوە، دەتوانن ڕێگەکەرەوەیەکی کراوە لەگەڵ پرسیارێکی کراوەدا بەکاربێنن کە باشتر کاریگەر دەبن، بەڵام ئێوە هەمیشە دەتوانن کەسێك بدۆزنەوە کە سروشتیی هەڵسوکەوت بکات، هەندێ کات ئێوە دەبێت بە پرسیارێکی داخراو یان رستەیەکی شوێنی دەستپێبکەن:((ئایا دەزانن کە ئەم بانکە ئەمڕۆ کەی دادەخرێت؟)) یان ((وای بەراستی ئەم زریانێکی تەواوە!)). کەواتە دڵنیابنەوە لەوەی کە پرسیارێکی کراوەی ئامادەتان هەیە بۆ درێژەپێدان. ئێستا ژمارەیەك نمونە بۆ کردنەوەی قسە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پاش ئاڵوگۆڕی سڵاو و بزەی سەر لێو, دەخەینە ڕوو. پێش لە ئەمانە رستەیەکی شوێنی بڵێن.

لەهەر شوێنێك دا :

- ئێوە خەڵکی کوێن؟
- من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ چۆنە؟
- چی بوو کە هاتن بۆ ئێرە؟

لەناو شەمەندەفەر، فڕۆکە یان پاس دا :

- ماوەی چەنێکە کە ئێوە لە دالاس/ ستراتفۆرد/ مایورکا..... دادەنیشن؟

Scanned by CamScanner

- ئێوە خەڵکی کوێن؟

- ئایا هەمیشە لەوێ دانیشتون؟ ئەگەر وتی بەڵێ، درێژەی پێبدەن: من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ شوێنێکی چۆنە؟ ئەگەر وتی نەخێر، ئەوکات بڵێن: ئەی لە کوێ ئەژین؟

- ماوەی چەندێکە کە سەفەر ئەکەن؟

- لەبارەی ئەم هێڵە هەواو ئەم پاسە نوێیانەی گری هۆند چۆن بیر دەکەنەوە؟

خاڵێکی سەرنج ڕاکێش:

دانیشتوانی ئەمریکای باکور کاتێك کە یەکەم جارە کەسێك ببینن حەز دەکەن بپرسن:((بە چ کارێکەوە سەرقاڵن)) لە کاتێکدا کە دانیشتوانی ئەوروپا حەز دەکەن بپرسن: ((ئێوە خەڵکی کوێن؟))

لە فرۆشگادا:

ئەگەر هەریەکە لە ئێوە لەریزی ماسی تازەدا راوەستان و یان سەیری ماکارونی بە هەموو جۆرەکانیەوە دەکەن، یان لە دیارییە ئامادەکراوەکان ورد دەبنەوە، ئەکرێت بڵێن خاڵێکی هاوبەشتان پێکەوە هەیە.

- چۆن ئەزانن کە پاکەتێکی ڕۆبیان بەشی دو کەس دەکات؟

- ئەتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان ماکارۆنی نوێ و بەسەرچوو لەناو پاکەتەکەیدا؟

- چۆن دەتوانن بڵێن کە ئەمانە پێ گەشتون؟

Scanned by CamScanner

- ئەزانن ئەم پاکەتانە لەکوێ دروست دەکرێن؟

- ئایا ئێستا لەم جۆرە صاصە، زەلاتەی ئامادە یان قارچکەتان بەکارهێناوە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، ئەو کات بڵێن : تامی چۆنە؟ وەکو چی وایە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: ئایا جۆری تریان هەیە کە پێشنیاری بکەن؟

- مریشکێك بەم گەورەییە بە چەنێك لێی دەنێن؟

- لەبیرم چوو هەندێ گۆشت بکڕم ئەکرێت شوێنەکەم لەڕیزەکەدا بگریت؟ (ئەمە دەتوانێت سەهۆڵ شکێنێکی چاك بێت، چونکە کاتێك کە گەڕانەوە بیانویەکتان بۆ قسەکردن بەدەستەوەیە، بەلاّم زۆر درێژەی پێمەدەن ئەگینا مەترسی بێزاربوونی بەرامبەری لێ دەکەوێتەوە.

لەڕاڕەوی ئوتێلێکدا :

- دەزانن لە کوێ دەتوانم نەخشەیەك پەیدا بکەم؟

- ئایا پێشتر هاتوون بۆ ئەم ئوتێلە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن:چۆنە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: منیش هەروەها، ئەی چی بوو کە ئەم هوتێلەتان هەڵبژارد؟

ئایا ئەم شارە بە چاکی دەناسن؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن من تەنها یەك ڕۆژ لەم شارەدا ماومەتەوە، بەڕای ئێوە شوێنەگەشت و گوزارییەکانی ئێرە لە کوێیە؟. ئەگەر وتی نەخێر: ئەی چۆن بووکە هاتن بۆ ئێرە؟

Scanned by CamScanner

لە كۆبونەوە یان كۆنگرەیەكدا :

- ئێوە خەڵكی كوێن؟
- تا ئێستا چ سمینارێك بەڕاستی سەرنجی ئێوەی راكێشاوە؟
- ئایا ڕستورانتی چاك لە دەرەوەی شاردا دەناسن؟
- ڕای ئێوە سەبارەت بە قسەكەری سەرەكی چییە؟
- من ئەمەوێت قاوەیەك بكڕم ئەتانەوێ دانەیەكیش بۆ ئێوە بكڕم؟

(سەرنج: ئەم رێگەیە لەڕێكەوتی بێشوماردا وەك رێگەیەك بۆ هەڵسەنگاندنی رادەی حەزی تاكەكەس بۆ كاركردن بەكاردێت. ئەگەر رازی بوو زیاتر بەواتای حەزی ئەوان دێت بۆ هەڵسوكەوتی زیاتر).

لە ئوتویەكی هەڵمیدا :

- لەم نزیكانەدا لە كوێدا دەتوانین هەندێ پارە ورد بكەینەوە؟
- دەزانن لە كوێدا دەتوانم پاكەتی نامە، ئاو و میوە یان نان پەیدا بكەم؟
- ئەمەوێت قاوەیەك بهێنم، ئەتانەوێ بۆ ئێوەشی بهێنم؟

(سەیری سەرەوە بكەن)

- تێكەڵكردنی جلی سپی لەگەڵ رەنگەكانی تردا بەڕاستی گرنگە؟

لەریزی سینەما / شانۆ / كۆنسێرت :

- بۆچی ئەم فیلمە /شانۆیە/ كۆنسێرتەتان هەڵبژارد؟
- ئێوە ئامادەن نیوكەمپڵ ببینن، یان ئەكتەرەكەی تر ناوی چی بوو؟

Scanned by CamScanner

ـ راتان بەرامبەر ئەكتەر /نوسەر/ ژەنیار/ ئاخر فلیم/ شانۆ/ سی دی چییە؟

لەڕیزێكی چاوەڕوانی دوور و درێژدا :

ـ ئەكرێت شوێنەكەم لەریزەكەدا ڕاگرن تاوەكو قاوەیەك ئەكڕم؟ ئەتوانەوێت بۆ ئێوەشی بهێنم؟

لە پێشانگایەك /مۆزەخانە/ پێشانگای بازرگانی/ سالیادێكی ناوچەیی :

ـ وای راتان بەرامبەر ئەوە چییە؟

ـ ئەزانن لۆكۆمۆتیڤە* كۆنەكان لە كوێدان؟

ـ تائێستا چ روداویك /خستنەڕویەك/ پێشبڕكێیەكتان لاپەسەند بووە؟

ـ ئایا تائێستا ئەو كولەكە شیرینە گەورەیەتان دیوە؟

كاتێك كە دەگەن بەكەسێك كە دەیناسن بەلاّم تا ئێستا هەرگیز نەتانوێراوە قسەی لەگەلّ بكەن :

ـ سلاّو من دوو بلیتم بۆ شانۆ/ سیرك / بەرنامەی مۆسیقا بڕیوە حەز دەكەن لەگەلّم بێن؟

* لۆ كۆمۆتیف / بەشی پێشەوەی شەمەندەفەر (جولێنەری شەمەندەفەر)

- سڵاو ئەگەر پێت ناخۆش نییە ئەمەویٚ بۆ خواردنەوەی قاوە بتکەمە میوان؟.

لەهەریەکە لەم بارانەدا نزیکەی سیٚ چانس بدەن بە کەسی بەرامبەر، ئەگەر پاش سیٚ پرسیار یان رستە، بەڕوونی هیچ نیشانەیەکی رەزامەندی دەرنەبڕی، ئیتر وازی لیٚ بێنن. بە وتنی شتێکی سادەی وەك ((ڕۆژێکی شاد بەسەر بەرن))، ((هیوادارم چێژ لە شانۆکە وەرگرن))، ((لە فڕین/ سەفەر کردن/ پشوو چێژ وەرگرن)) یا هەرشتێکی گونجاوی تر خۆتان بکێشنە کەنار.

زانیاری ئازاد

بەدەستهێنانی زانیاری ئازاد لە کەسێکی نەناسراو کارێکی زۆر ئاسانە، ئەمە بە واتای ئەوە نییە کە هەوڵ بدەن ژمارەی کارتی دارایی کەسەکە بەدەستبهێنن. ئەمە بە واتای ئەوەیە کە ناو، حەزەکان، کەسایەتی و زانیاریگەلێکی ئا لەم بابەتە بە دەستبێنن. هەر بەو شێوەیە کە دەبینن ئەگەر بێتو ئەم زانیاریانە بەشێوەیەکی گونجاو داوا بکرێت کەسەکە بەڕەزامەندییەوە دەیخاتە بەردەستتان. لەراستیدا خەڵکی حەز دەکەن لە پێدانی زانیاریدا سود لە ڕێنماییەکانی ئێوە وەرگرن. هەر لەبەر ئەم هۆیە کە ئێوە لەسەرەتادا ناوتان دەڵێن, پاشان هەر چەندە ئێوە لەم ئاڵو گۆڕەدا زانیاری زیاتر بدەن، ئەوانیش زانیاری زیاتر دەبەخشن بە ئێوە.

ئەگەر ئێوە بڵێن: ((سڵاو من کارلۆسم)) لەوانەیە وەڵامێك وەك ئەمە وەرگرن:((سڵاو من پۆلم)). ئەگەر ئێوە بڵێن:((سڵاو من کارلۆس

Scanned by CamScanner

گارسیام)) لەوانەیە وەلامێك ببیستن وەك:((سلاو،من پۆل تاناكام)).
ئەگەر ئێوە بڵێن:((سلاو،من كارلۆس گارسیا یەكێكم لە دۆستانی ژیل)) لەوانەیە بەشێوەیەكی نزیك لە وەلامەكەی ئێوە وەلام بداتەوە:((سلاو، من پۆل تاناكام و یەكێكم لە هاوكارانی هاوسەرەكەی ژیل)).

ئەگەر ئێوە رستەی هەواڵی بەناوی خۆتانەوە زیاد بكەن، خەڵكی ئارەزوی زیاتر نشان دەدەن بۆ وەلامدانەوەی، چونكە ئێوە هەلتان بۆ دروستكردون.

گوێنەدان بە نیشانەكان

داینا پێنج خولەك زووتر لە هەمیشە گەیشتە وێستگەی شەمەندەفەر، ئەو بەیانییە گەرم و تەماوی بوو و نزیكەی ٢٠ كەسی تریش لە وێستگەكەدا بوون، زۆرینەی نەفەرە هەمیشەییەكان ئامادە نەبوون. راینا ڕۆژنامەكەی دەخاتە بندەستی، بەكەوچكە پلاستیكیەكە قاوەكەی تێكدەدات و چۆرێكی لێدەخواتەوە، كاتێك كە ئاوڕ دەداتەوە بۆ دواوە، ژنێكی گەنج بە جلوبەرگێكی خۆڵەمێشی تێرەوە دەبینێت كە بەرەو رووی دێت. ژنەكە نزیكەی ٣ مەتر دورتر لە پاڵی ئەودا دەوەستێت سەیری سەعاتەكەی دەكات. راینا لە ژێر چاوەوە سەیری دەكردو لەكاتێكدا كە بە چاو هەڵی دەسەنگاند بڕیاریدا كە سەری قسەی لەگەڵدا بكاتەوە.

لەم جۆرە بارانەدا (حاڵەت) كە ئەو حەزی بەنزیكی دەبێت، ئەم جارە ئەو بیری خۆی دەخاتەوە كە تەنها شتێك

Scanned by CamScanner

کە دەیەوێت کردنەوەی سەری قسەیە لەگەڵیدا. مەبەستی ئەو خواردنی نان لەگەڵیدا یان ڕۆشتن بۆ بەسەربردنی پشوو پێکەوە نییە، تەنها دەیەوێت چەند وشەیەك لەگەڵیدا قسەبکات تاوەکو بزانێت ئەو حەزی بە دروستکردنی پەیوەندی هەیە یان نا. یەکەم شت کە بەمێشکیدا دێت دەڵێت: ((سڵاو، ئاساییە لێرەدا دانیشم؟)) ماریان هەندێ دەچێتە کەنارو لەژێر لێوەوە دەڵێت ((نا، بڕواناکەم)) و راینا دائەنیشێت، ئەو ئەڵێت:((پێشتر ئێوەم لە وێستگەکە نەدیوە)) ماریان وەڵام دەداتەوە:((ئەمە یەکەم ڕۆژی منە، من تازە دەستم بەکارکردووە لە ئاژانسێکی ئاگادارکردنەوەدا)) راینا دەڵێت: ((شەمەندەفەر لەم سەعاتەی ڕۆژدا بە تەواوی قەرەباڵغە، بەڵام هەندێ کات ئێوە دەتوانن شوێنێکی خاڵی بۆ دانیشتن بدۆزنەوە.))

ڕاینا گوێی بە زانیاریە ئازادەکان نەداوە. ڕۆژی یەکەم، ئاژانسی ئاگادارکردنەوە. ئەو دەبوایە ئەم زانیاریانەی وەرگرتایەو لەسەرەتای قسەکانیدا وەك: کەی؟، چی؟، بۆچی؟، کێ، چ کەسێك بەکاری بهێنایە؟. ئێوە چ کارێك لەوێ ئەنجام دەدەن؟ سەردانکەرە سەرکییەکانی ئێوە کێن؟ ئاژانسی ئاگادارکردنەوە دەکەوێتە کوێی شارەوە؟ چۆن ئەم کارەتان دەستکەوت؟

ئەگەر ئەوان وەڵام نەدەنەوە بەلایەنی کەمەوە ئێوە هەلەکەتان ڕەخساندووە. ئەوان دەزانن کە ئێوە چیتان دەوێ، کەواتە ئێوە هەندێك

Scanned by CamScanner

هانیـان بـدەن، برۆیـەکی هەڵکـشاو بـەرەو سـەرەوە یـان پرسـیارێکی ڕاسـتەوخۆ ((و ئێـوە؟)) ئـەوان بـەرەو دواوە پـاڵ دەنـێن. کۆکردنـەوەی زانیــاری لەکەســانی تــر لەڕێگــەی دەستپێــشخەریەوە بەپێــدانی زانیارییـەکانی خۆتـان دەبێـت. ئێـوە دەتـوانن لـەم زانیاریانـە بۆ فـراوان بـوون و قوڵبونـەوەی پەیوەنـدی دۆسـتانەی خۆتـان سـود وەرگـرن و دەتوانێت سەرگەرمتان بکات.

گوێگرتنی کارا

گوێگرتنی کارا دیوی ئەو دیـوی دراوی گفتوگۆیـە. وەکو بیسەرێکی باش، حەزو ئارەزووی خۆتان بۆ کەسـی بەرامبـەر پیشان بدەن، کلیلـی بیـسەر بـونێکی بـاش لـە وتـە و هەسـتی کەسـی بەرامبـەردا شـاراوەیە، گـوێگرتن جیـاوازە لەگـەڵ قسەکردندا. ئێـوە لەوانەیـە دەنگـی کـەمانێك وەکو بەشێك لە کونسرتێك ببیستن، بەڵام کاتێك بە قوڵی گوێ لە هـەمان دەنگی کەمان دەگرن لەسەر هەر نۆتێکی ورد دەبنەوەو ئەو هەستەی کە لەگەڵیدایـە دەیبیـستن. گـوێگرتن هەوڵـدانێکی کارایـە بـۆ تێگەیـشتن لـە ڕاسـتی و هەسـتی شـاراوەی نـاو ئـەو شـتانەی کـە دەوترێـت. ئەمـە بـە واتای وازلێهێنانی بیرو هەستەکانی خۆتان نییە, بەڵکو بەواتای ئەوەیـە کە ئێوە هەتاوەکو جێگایەك کە دەتوانن هەست بە هـاودڵی بکـەن لەگـەڵ کەسی بەرامبەردا. ئێوە دەتوانن بەخستنە ڕووی ڕووبەڕوبونەوەی چاك رادەی تێگەیـشتنی خۆتـان پیـشان بـدەن، بەچـاوەکانتان و بەلەشـتان گـوێبگرن، سـەرتان بجـوڵێنن سـەیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن. جوڵـەی جەستەی کراوە بگرنەبەرو هەنـدێك بـەرەو پێشەوە بچەمێنەوە بە وتـە

کەسی بەرامبەر هانبدەن. جیاوازی هەیە لە نێوان وەك توتی گوێگرتن و گوێ گرتن بە شێوەی کارا. لە شێوازی وەك توتی گوێگرتندا کەسەکە کەم تا زۆر هەر شتێك بەرامبەر دەیڵێت دوبارەی دەکاتەوە.

پۆڵ: ((هەوا ترسناکەی کە ئێمە هەمانە تا چ رادەیەك کاریگەری هەبووە لەسەر ئێوە؟))

کیتی: ((من عاشقی ئاو هەوایەکی گەرمی وەك ئەمەم، بەلاّم هاوسەرەکەم هەرەشەی کردووە کە بەبێ من شوێن دەگوازێتەوە بۆ ئالاسکاو وا ئەزانم بە تەواوی بەڕاستیەتی.))

پۆل: ((وا دەردەکەوێت کە ئێوە بەڕاستی ئاو هەوای گەرمتان پێخۆشە، بەلاّم گەر دەتانەوێ درێژە بە ژیان بدەن لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا دەبێت لەگەڵ ئەودا بڕۆن بۆ ئالاسکا.))

لە شێوازی کارادا وەلاّم بە هەست دەدرێتەوە. پۆل:((وا دەردەکەوێت کە بیروراتان لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا جیاوازبێت، ئەمە جێی نیگەرانی نییە؟ چۆن ئەمە چارەسەر دەکەن؟)) بە پێچەوانەی شێوازی توتییەوە کە وادەردەکەوێت کە ئێوە تەنها گوێ دەگرن لە شێوازی گوێگرتنی کارادا، خەڵکی وا هەست دەکەن کە ئێوە گوێدەگرن و بایەخیان پێ دەدەن.

لەگەڵ قسەکەردابن و ئەوی کە کەسی بەرامبەر دەیڵێت بیخەنە رووی دەرەوە. ئەم جۆرە لەگەڵدابوونە نێو دەوڵەتییانە وەك ((وای))، ((ئێ))، ((ئوە))و ((ئهم))، (هەروەك دەزانن نیشاندانی ئەمانە لە کتێبدا گرانن) بیگرە تاوەکو دەربڕینی جۆش و خرۆش بە شێوەی ((ئۆ بەراست))

Scanned by CamScanner

((ئەی دوای ئەوە))، ((گاڵتە دەکەیت، ئەی دوای ئەوە چی کرد؟)) گۆرانی بەسەردا دێت، هەر جۆرەهاندانێك لە گفتوگۆدا دەخرێتە چوارچێوەی بە خێرهاتنەوە و دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی کۆپی گفتوگۆکەو دەریدەخات ئەگەرچی ئێوە زۆر قسە ناکەن بەڵام گوێدەگرن.

وەڵامدانەوەی جەستەیتان هەبێت، لەزمانی جەستەیی کراوە و هاندان سود وەرگرن. سەرتان بەواتای ڕێککەوتن بجوڵێنن، زۆر سەیری شوێنێکی تر بکەن (هەندێ جار سەیری دەستتان بکەن، ئەمە دەتوانێت بەواتای لەگەڵدا بوون بێت).

ئەگەر لەسەر کورسی دانیشتون خۆتان بهێننە لێواری کورسیەکە و بەڕەزامەندی و خۆشحاڵیەوە سەیربکەن، ئەگەر وەستاون دڵی خۆتان روو بکەنە دڵی بەرامبەر، هەندێجار سەرتان بجوڵێنن و بیکەنەوە، سەرسوڕماو یان سەرگەرم یان هەر بارێکی تر کە بە کاریگەری دەزانن ئەنجامی بدەن.

بەخشین و وەرگرتن

ڕاهێنان، گفتوگۆی ئاسان و سروشتی دەبێتە بەشێك لە سروشتی دوهەمینی ئێوە. لێرەدا چەند خاڵێکی ڕێنماییکەر بۆ ڕاهێنان بەمەبەستی پێشخستنی شارەزایی لە وتووێژدا دەخەینە ڕوو. سەرەتا حاڵەتێکی تەواو کارامە وەربگرن، وردبن و سەبارەت بە خەڵکی بە وریاییەوە بجوڵێنەوە. بە گوێگرتن لە قسەکانیان تەواو هانیان بدەن، بۆ

Scanned by CamScanner

دۆزینەوەی حەزەکان، ئامانج و شارەزایی هاوبەش. هەوڵ بدەن بە دڵ و بەئاگایی و بەحەزەوە پەیوەندی دروستبکەن.

ئێستا جار لە دوای جار کارێکی هاوشێوە ئەنجام بدەن و چاوەڕێی دەرئەنجامی جیاوازبن بە تەواوی کارێکی بێ ئاکامە.

لەهەمانکاتدا وتووێژ بەویستی خۆتان کۆتایی پێبهێنن ڕوون و ورد قسەبکەن. کەمکردنەوەی خێرایی گفتوگۆ هەستی متمانە بەخۆبونتان زیاد دەکات. کەواتە هەلێك بۆ خستنە رووی سروشتی گاڵتەکردنتان فەراهەم بکەن. ئەگەر لەسەر ڕێچکەی ڕووداوە کاریگەرەکان بڕۆن ئەوا زۆر باشترە، هەربۆیە لەم ڕووەوە هەموو رۆژێك ڕۆژنامە بخوێننەوە و لەبارەی ئەوەی کە لە جیهاندا ڕوو دەدات، بەلایەنی کەمەوە سەبارەت بە شتە گرنگەکان ئاگاداربن.

من لە سیمنارەکانمدا هاوکارم هەیە کە (ڕیکلامی ١٠چرکەیی) بۆ خۆی ئامادەکردوە، ئەمە لە راستیدا وتنی ئەمەیە کە ئێوە کەسێکی چۆنن و چ کارێك ئەنجام دەدەن لە چەند ڕستەیەکی کورتدا بۆ خەڵکی.

خۆتان بن, خەڵکی ئێوەیان لەبەر خاتری خۆتان خۆش ئەوێ، هەر چەندە زیاتر فێربن کە ئارامبن ئەم کارە ئاسانتر دەبێت.

گفتوگۆی رەنگی

گفتوگۆ چ درێژ و چ کورت، شێوەی دەربڕینەکەی کاریگەری هەیە بۆ چاکتر تێکەشتنی بەرامبەر، هەرچەندە بتوانن ڕونتر وشەکان دەربڕن زیاتر دەبێتە هۆی تێکەیشتنی بەرامبەر. لێرەدا باسی ڕوداوێکی ڕۆژانە دەخەینە

Scanned by CamScanner

ڕوو:((ئێمە نزیکەی ٢٠٠ خولەك لە مێڵی ترامواى ناوشاردا وەستاین من بە تەواوی تووڕە بووم))، لەم ڕستەیەدا هیچ نستێك بۆ بیر لێکردنەوە بەرامبەر نامێنێتەوە. لە بری گفتوگۆی ڕەش و سپی هەوڵ بدەن ڕەنگاوڕەنگ قسەبکەن، هەر چەنێك دەتوانن هەستی زۆرتری خۆتان لە گفتوگۆدا بەکاربێنن. چۆنێتی بینراو، بیستراو، هەستکردنتان و لە کاتی پێویستدا بۆنکردن و تامی شتەکانیش دەربڕن:((لە ناو ئەو هەموو خەڵکەدا بەبێدەنگی وەستان سەر سوڕهێنەر بوو، یەخەی کراسەکەی من تەڕبوو. تیشکی گڵۆپەکان لەناو ئاوی چاڵاوەکاندا تیشکیان ئەدایەوە و فرۆشیاری دەستگێڕ لەدوای ئێمەوە هاواری دەکرد.....)) ئەمە زمانێکی هەستی تێرو تەسەلەو بەرامبەر چێژلە هێزی بیری ئێوەی وەردەگرن.

ناساندن و پێزانین

تەواوی ناساندن و پێزانین دەربڕینەکان بەمیهرەبانیەوە قبوڵ بکەن. ئەم کارە زۆر بەسادەیی و ڕاشکاوانە ئەنجامبدەن، لە دڵەڕاوکێی زۆر یا خودخۆبەگەورەزانین دوربکەونەوە. یەك وەڵامی دوو وشەیی ستاندار لەگەڵ خۆ ناساندنێك و پێزانین دەربڕینێکدا ئاماژەیە بە((سوپاسی ئێوە دەکەم)). دواتر ئەگەر بڕیارتاندا کەبیگۆڕن بەگفتوگۆیەك، بڕۆنە پێشەوەو ئەنجامی بدەن. خۆناساندن بەخاڵێکی سەرنج ڕاکێشەوە،

بـەلاّم ئەوەنـدەش سـۆزدارانە نـەبێت ئـەكرێت شـتێك بێـت لـەم بابەتە:(ماریان، چ تەنورەیەكی جوان و خۆش دوراوە)

(سوپاست دەكەم،من ئەمەم لەفرۆشگایەك بە ٦دۆلار كڕیوە)

وەلاّمێكـی سادەترودۆسـتانەتر ئـەبێت ئاوابێـت:(سوپاسـت دەكـەم، چاوت جوانە)

ئـەم یەكترناسـینە ئـەكرێت هاوڕابێـت لەگـەڵ پەیوەنـدی چاوەكان و زەردەخەنەیەك و ئاوازێكی دڵگیر.

یەكترناسینەكان تـا ئـەو كاتـە باشـن كـە ڕاشكاوانەبن. یەكترناسینی درۆیینـە و فریـودەر باوەڕبەیـەكبون لـەناودەبات و پەیوەنـدی دۆستانە دەخاتە مەترسییەوە.

ئەگـەر هەسـتتان بـە خـاڵێكی ئیجـابی یـان سـەرنج ڕاكـێش كـرد لەكەسێكدا یان كارو كردارێك كە جێی پێزانین بوو، ئەو كاتـە ڕیزلێنـان و سـتایش جێـی خۆیـەتی. لـە وشـەگەلێكی گـشتی وەك ((چـاك))، ((بـاش))، ((نایـاب)) خۆتـان بپـارێزن. ((چ جلێكـی جوانـە))،((ڕەنگـی شـینتان بەڕاسـتی لێـدێت)) زۆرباشـترە. ((ئێـوە لەهـەموان باشـترن)) پیاهەڵدانێكی باشترە لە ((ئێوە چ مرۆڤێكی چاكن)).

پیاهەڵـدان و ستایـشی تایبـەت دڵپاكانـە تـر دەردەكـەوێت لـە پیاهەڵدانی گشتی وەك ((شۆربایەكی نایابە))، ناتوانێت بە ئەنـدازەی وتنـی ((ئـەم تامـە نوێیـە بەلامـەوە كـە ئێـستا چەشـتم))؟.((زۆر بەلـەزەت دەرچووە!))كاریگـەر بێـت. ئەگـەر پێـزانین و ستایـشی ئێـوە سـەبارەت

Scanned by CamScanner

بەکارو کرداری کەسێکە بایەخ بەشتە لاوەکیەکان بدەن. وتنی ((ئێوە ئەمڕۆ زۆر باش بوون)) لە بەرامبەر وتنی((ئیوە ئەمڕۆ زۆر دلێرانە وەڵامی پرسیارەکەتان کە سەبارەت بەخانەی بەساڵاچوان بوو دایەوە، ئەمە ستراتیژیەکی چاك بوو)) کەمتر کاریگەری هەیە.

راهێنان بۆ ئاوازی دەنگ

کاریگەری دەنگ

ئاوازی دەنگی، چۆنیەتی هەستی ئێوە بۆ خەڵکی ڕوون دەکاتەوە، ئاوازێکی دەنگی خۆش دەتوانێت کاریگەربێت لە چۆنیەتی وەڵامدانەوەی پرسیاری ئێوەدا، کاتێك کە ئاوازی دەنگی ئێوە دڵنشینە کە لەناختانەوەو لەرێی دەمەوە دردەچێ، دەنگێکی وەك ئەمە بە پێچەوانەی دەنگێکی نەگوڕ یان بەرزو ناخۆش و تیژو تەسەل توانای بڵاوبونەوەی هەیە، بۆ باشبوونی ئاوازی دەنگی خۆتان راهێنانی هەناسەو قسەکردنی دەمی بکەن.

((هەناسەی سك)) ئارام بەخشترین و بێزیانترین جۆری هەناسە هەڵکێشانە، لەم شێوازەدا ئێوە هێمنترو بە دڵەراوکێیەکی کەمترەوە هەناسە دەدەن، لەبەرامبەر هەناسە هەڵکێشانی سنگ کە ٦٠٪ خەڵکی ئەم شێوەیە بەکاردەهێنن.

هەناسـە هەڵکێـشان شـەڕو ئـاڵۆزی و دڵـەڕاوکێ دروسـتدەکات، بەدڵنیاییـەوە ئێـوە ئەگـەر بەسـنگ هەناسەبدەن، ئەوا بەسنگیش قسە دەکەن.

لـەپی دەستێکتان بـە ئـارامی بخەنـە سـەر سنگتان و دەستەکەی تریشتان بخەنە سەر سکتان، ئەوەندە لەسەر سنگتان جوڵـەی نـەمێنێ، ئـەوکات دەسـتتان لابـەرن و تاکۆتـایی تەمـەنتان بـەو شـێوەیە هەناسـە بـدەن. ئێـوە تێدەگەن کە کاتێك تـوڕە دەبن یان دێنـە جۆش وخـرۆش بەسنگ هەناسە دەدەن، لەم ڕووەوە هـەوڵ بدەن لـەم بارانـەدا هەناسەدانتان بەسك بێت، خێرا هەست بە نهێنـی دەکـەن. ئـەم ڕاهێنانـە بـە دانـانی دەست لەناوچەی دروسـتبوونـی دەنگدا دوبارە بکەنەوە. دەنگی خۆتان لە سنگەوە بجوڵێنن بۆ سکتان، بەم شێوەیە دەنگتان هێمن تر، پڕترو کەمێك نزم دەبێتـەوە. ئەمـە هـەمان ئـەو شـتەیە کـە ئێـوە لـە کـاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا پێویستتانە.

پیاهەڵدان و ستایشی خۆتان هەر بە شێوەی بەخێرهاتنەکە دەربڕن، جەسـتەو دڵـی خۆتـان بکەنـەوە، راسـتەوخۆ سـەیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن، بـە ئـاوازێکی دەنگـی ڕونـەوە قـسەبکەن، پیاهەڵـدانی تایبـەت بخەنـەڕوو و لـە بیرتـان بێـت کـە ماوەیـەك بدەنـە کەسـی بەرامبـەر بـۆ وەڵامدانەوە.

دوره پەرێزبن لەمەترسی

پێرستی ژێرەوه بخوێننەوه، ئەگەر ئێوه لەکاتی ئەنجامدانی هەریەکە لەمانەدا بوون لەوانەیە حاڵەتی کارامەیی خۆتان لە دەست بدەن و یان بەهەڵە حاڵەتێکی ناسودمەند بگرنەبەر.

گرنگ نییە چەندە بە وزەن یان چەندە خەمۆکن، هەرگیز قسە بەبەرامبەر مەبڕن یان مەپەڕنە ناو قسەکانیانەوه، وتەکەی دیل کارنگی بەکاربێنن: گلەیی و گازندە مەکەن.سەرزەنشت مەکەن و لەڕەخنە دوربن.

بەپێی گونجان لە وەڵامی دانەوەی یەك وشەیی بەدوربن. ئەم جۆرە وەڵامانە نرخی گفتوگۆ کەم دەکاتەوه و دەبێتە هۆی خاوبونەوەی پەیوەندی دۆستانە. کاتێك کە گفتوگۆ دەخەنە ژێر گەمارۆی خۆتانەوه پەیوەندی دۆستایەتی سەرکوت دەکەن، چونکە هیچ بۆشاییەك بۆ دۆزینەوەی زەمینەی هاوبەش نامێنێتەوه و بەکەسێکی ڕودار دەناسرێن. هیچ شتێك بە ئەندازەی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا کە وا دەردەکەوێ کە بیری لە شوێنێکی ترە بێزارکەرنییە. ئەگەر شتێکی وا بۆ ئێوه هاتەپێش خێرا داوای لێبوردن بکەن، کەسانێك کە بەم شێوەیە هەڵسوکەوت دەکەن نەگونجاو لەڕاستی دا زۆر بیٚ ئەدەبن، لەکۆتاییدا سەرنج بدەنە بۆنی ناخۆشی دەم و خاڵەکانی تری پەیوەست بە پاك و خاوێنی کەسێتییەوه، هیچ بیانویەك ناتوانرێت بهێنرێتەوه، هیچ شتێك بەئەندازەی بۆنی ناخۆشی دەم، یان بوونی پاشماوەی خواردن لەسەر ددانەکان ناتوانێت ئێوه لە بەرچاوی گوێگرتان بخات.

Scanned by CamScanner

خۆتـان لەبیرنەچووبكەن

بۆچـی ئێـوە كاتێـك بـۆ یەكـەم جـار كەسـێك دەبیـنن و پەیوەنـدی دۆستانەی لەگەڵدا دروستدەكەن، بەڵام پاش دوو هەفتە ئەو كەسە ئێوە لـەبیر دەكـات؟ ئەمـە وەك ئـەوە وایـە كـە ئێـوە چیرۆكێكی جـوان لـەناو كۆمپیوتەرەكەتاندا سەیڤ بكەن، بەڵام پاشان نەزانن لە كوێدا سـەیڤتان كـردوە. بـۆ ئـەوەی خۆتـان بـیری خـەڵكی بهێننـەوە هۆكـار بخەنـە روو، ئەوكاتە ئێوەیان دێتەوە بیر.

مێشك لە دروستكردنی پەیوەندی چێژ وەردەگرێ, هـەر بـەو شێوەی كـــە بیرتـــان هاتـــەوە لـــە لێۆڵینەوەیـــەكی پرۆفیـــسۆر محرابیانـــدا، باوەڕپێكردن لە پەیوەندی ڕووبەڕودا ٥٥٪ی بەشێوازی بینینمـان و ٣٨٪ دەنگ و ٧٪ بە وشەگەلێكی ڕاست كە لەلایەن ئێمەوە بەكار دێت بەندە.

ئەمە سەبارەت بە تۆمار بوون لـە مێشكیشدا راستـە، لێكۆڵینـەوەكان دەریان خستوە خەڵكی ئەوەی كە دەیبینن سی جار كاریگـەرترە لـەوەی كە دەیبیستن.

ئـەم پرسیارانە لـە خۆتـان بكـەن: مـن چۆن دەتـوانم خـۆم لـە خـەڵكی جیابكەمـەوە؟ ئایا كەسایەتی یان شێوازێكی تایبـەت هەیـە كە مـن بـۆ خۆمی دروست بكەم؟

ئەو جۆرە شتانەی كە دەتوانن ئێوە لـە بیری خەڵكدا بهێڵنـەوە: گوڵـە گـەنمێك لەسـەر یەخـەی چاكەتەكەتان، شێوازێكی جوان و تایبـەت بـۆ چاویلكەكەتان، جلی جـوان، پێڵاوی چاك، ملپێچێك، كـە مەربەنـدێكی جوان.......

کاریگەری پایەدار

ژیل و ڕۆبین دوو ژنی ناوەندە ساڵن، لەسەر مێزێک لە ڕێستۆرانێکی فەرەنسیدا دانیشتون، پاش ئەوەی کە نیوەی خواردنەکەی خۆیان خوارد، چەند کەسێک لە مێزی تەنیشتی ئەوانەوە دانیشتن، ژنێکی گەنج لە نێوانیاندا ژیل دەناسێتەوەو خۆشحاڵی خۆی دەردەبڕێ، ئەو ساڵانێک لەمەوبەر خوێندکاری ژیل بووە.

پاش برێکی زۆر لە ماچ وباوەش، ژیل ڕوو دەکاتە هاوڕێکەی و دەڵێت:((ڕوبین ئەمە ئەدڤێنایە، یەکێک بوو لە باشترین قوتابیەکانم لە ئەستراتفۆرد، هەرگیز بیرم ناچێتەوە، ئەو ڕێگاو شێوازێکی تایبەتی بۆ ڕێکخستنی خۆی و کارەکانی هەبوو، هەموو شتێك لەسەر مێزەکە شوێنی تایبەتی خۆی هەبوو، ئەم کارەی ئەو جار جار منی شێت دەکرد، بەڵام هەمیشە شەیدای وردەکارییەکانی بووم)).

ڕۆبین لەکاتێکدا کە تەوقەی لەگەڵ ئەدڤێنادا دەکرد:((خۆشحاڵم بە بینینتان))، ژیل ئەپرسێت:((ئێ ئەدڤینا پێم بڵێ ئێستا خەریکی چیت؟)) ئەدڤینا دەڵێت ئامادەکەری بەرنامەی تەلەفزیۆنی ناوچەییەو ئەمەشی بۆ زیاد دەکات:((هەندێ لە خوێندکارانی خۆمان لەوێن.ئایا سۆزانا ئیپارکزتان لەیادە؟))

Scanned by CamScanner

ژیل لەکاتێکدا کە بەچاوەکانی بەدوای سۆزانادا دەگەڕا دەڵێت: ((نەخێر داوای لێبوردن دەکەم شێوەیم لە بیرناماوە.)) ئەدڤێنا دەڵێت: ((هەر ئەوکەسەی کە هەمیشە بەجلوبەرگێکی سەیری چەرمیەوە دەهاتە ناو پۆلەوە)).

ژیل دەڵێت :((ئۆه بەڵێ بەڵێ))!

پاشان ڕووداوەکاتە ڕۆبین و دەڵێت:((سۆزانا وێنەکێشێکی چاك بوو، وابزانم زمانی ئیسپانی و ئەڵمانی دەزانی ئایا هێشتا هەر قژەلوول و سورەکەی ماوە؟))

ئەدڤێنا درێژەی پێدەدات:((نەخێر ئێستا قژی درێژو ڕەشەو دەرهێنەری بەرنامەکانی ئێمەیە))

ژیل دەڵێ:((ئەی تۆنی؟))

ئەدڤێنا دەڵێت:((ئەویش لەوێستگەیەکی تەلەفزیۆنی ئیش دەکات)).

پاشان ژیل دەڵێت:((نا...تۆنی کامەبوو؟))

ئەدڤێنا دەڵێت: ((تۆنی مارچ ئەو زۆر لەسەر خۆبوو، لەماڵتۆن دەژیا))، بەڵام ژیل ئەوی بەبیردا نەدەهات. ئەدڤێنا درێژەی پێدا:((ئەو زۆر هەوڵی دەدا))، ژیل دەڵێت:((داوای لێبوردن دەکەم ئازیزم لەبیرم نییە، ئەی کێی ترتان لەگەڵدایە)).((گرگ کۆدی. ئەو بەڕێوبەری فرۆشتنی بەرهەمەکانی ئێمەیە)) ژیل بەناباوەڕییەکەوە سەری خۆی ڕادەوەشێنێت و دەڵێت ((نا، گرك بەو بازنەیەی کە لەناولوتی دابوو؟ ئەو پیاوێکی گەنجی تووڕەبوو، ئەو کەڵابەکەی دایکی بۆ هەموو شوێنێك لێدەخوڕی، ئەگەر

باش لەبیرم دابێت، ئەو سایتێکی کۆمپیوتەری و هەواڵ نامەیەکی ڕێکخستبوو وە خەڵکی لە......))

ژیل ئەدڤێنیای بۆسەرمێزەکەی خۆیان بانگهێشت کرد وە درێژەیان بەبیرەوەرییەکانی خۆیاندا، خاڵێک کە لەم چیرۆکەدا بوونی هەیە ئەوەیە کە وەبیرهێنانەوەی خوێندکارە کۆنەکان بۆ ژیل لەڕێگەی پاڵنەری زارەکییەوە ئاسانترە. خەڵکی لەوانەیە بەبوونی جۆرێک لە پاڵنەرو یارمەتیدەر ئاسانتر شتەکانیان بیربکەوێتەوە، جۆرێك لە راو پێشنیار کە ئەوان لەشتی تر جیابکاتەوە.

یەکێك لە دۆستەکانی من لە فرۆشگایەکی گەورەی جۆرەکانی کۆمپیوتەرو کەرەستە ئەلیکترۆنیەکاندا ئیش دەکات ئەو بەمنی وت: ((بەگشتی من نیوکاژێرم تەرخان دەکرد بۆ رونکردنەوەی لایەنە جۆربەجۆرەکانی کالاکەو پاشان کریارەکە دەڕۆشت تاوەکو بیری لێبکاتەوە، ئەو ڕۆژێکی کە دەگەڕایەوەو دەڕۆشتە لای یەکەمین فرۆشیارو دەیکڕی. لەگەڵ ئەوەشدا کە کاتی منیان دەگرت و کاتێکی زۆریان بەفیڕۆ دەبردم، گەڕانەوەیان بۆ لام کەمێك دژوار بوو، ئەوکاتە بوو کە من بڕیارمدا کە خۆم بگۆڕم.))

لەبەر ئەوەی کە من خەڵکی ((نیوفاندلەندم)) بەکڕیارەکانم دەوت((کاتێك کە گەڕانەوە بۆ فرۆشگا یان تەلەفۆنیان کرد داوای نیوفای بکەن)). لەکەنەدادا خەڵکی نیوفای بەزۆر ئامانجی نوکتەو جۆکە بێ ماناکانن. بۆ جیاکردنەوەی خۆت لە خەڵکانی تر شتێك بدۆزەرەوە، شتێك ببەخشن بەخەڵکی کە ئێوەیان بیربهێنێتەوە.

Scanned by CamScanner

وەرزی هەشتەم: واتا بەخشین بەهەستمان

ئێمەی مرۆڤ شتێك زیاتر لە ئامرازێكی هەستی جوڵاو نین، ئێمە دەبینین، دەبیستین، هەست بە شتەكان ئەكەین، بۆن و تامیش ئەكەین. پاشان زانیارییە وەدەستهاتووەكان لە هەستمانەوە شیدەكەینەوە، هەموو رۆژێك ئێمە دنیا لەڕێی ئەو زانیاریانەوە دەبینین كە هەست بۆمان دەنێرێت و پاشان دەبێتە ئەزمون و بۆ خۆمان و خەڵكی تری باس ئەكەین بەم ئاسانیە. ئێمە دەچینە جێگاو رۆژی پاش ئەوە هەڵدەسینەوەو دوبارە دەستدەكەین بە ئەزمون وەرگرتن.

بەم شێوەیە ئێمە تەواو پێدەگەین. ڕونە كە ئەوە بە ئەندازەیەكی زۆر سادەو ساكار كراوەتەوە, بەڵام ئەم رونكردنەوەیە سادەیە دەبێتە بناغەیەكی سەرەتایی بۆ گەشتن بە ئامانجی ئەم وەرزە.

ئەمە شوێنێكە كە حاڵەتی بەڕاستی سودمەند یان زەرەرمەندی ئێمە لێوەی سەرچاوە دەگرێت، دوو شێوازمان هەیە بۆ دەربڕینی ئەزمون بۆ خۆمان و خەڵكی تر. ئێمە ئەم شێوازانە بەرێگای ئاراستەكەر ناو دەنێین. وا دابنێین كە بەیانیەكە زوو لەخەو هەستاون و دەبینن كە لە دەرەوە باران دەبارێت، كەسێك بەڕێگەیەكی سلبییەوە لەوانە بڵێت: (ئاخ، باران ئەبارێت، رۆژێكی خراپ دەبێت). لە حاڵەتێكدا كە كەسێك

Scanned by CamScanner

بەرێگایەکی ئاراستەکەری ئیجابییەوە لەوانەیە بڵێت:(هێی، ئەمڕۆ باخ زۆر جوان دەبێت). حاڵەتەکە لەوەدایە کە چۆنیەتی دەربڕینی ئێمە حاڵەتەکەی ئێمە دەستنیشان دەکات وە خەڵکی وەڵامگەلێکی جیاواز دەردەبڕن لەبەرامبەر راستییەکی دەرەکیدا, ئێمە دەتوانین زۆر بە ئاسانی بەدەستەو کۆمەڵی مێشکی ناسراو دابەشبکەین. لە ساڵی ١٩٧٠ (ڕیچارد باندلیرو جۆن گرین دەر) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆیاندا لەسەر سەردانکەرانیان تێگەیشتن کە دەتوانرێت خەڵکی لە پێی تێگەیشتنیان لەڕێگەی هەستەوە دابەش بکرێن بۆ(٣)گروپ، ئەم سێ گروپەیان ناونا بینراوی، بیستراوی، جوڵەیی. بۆنمونە وایدادەنێین سێ خوێندکار دەڕۆن بۆ کۆنسێرتێك، جودی کەسێکی بینراوی، فلێس بیسراوی و ئەلێکس جوڵەییە، کاتێك کە ئەوان ئەزمونی خۆیان بۆ هاوڕێکانیان دەگێڕنەوە، جودی وێنەی وتەیی بەکاردەهێنێت بۆ نەخشاندنی چۆنیەتی کۆنسێرتەکە:((ئۆ، وای, دەبوبتانبینیبا خەڵکی هەموی لە جێگەی خۆیان هەستابونەوەو گۆرانیبێژ دەستی کردبوو بە کردنەوەی قۆپچەی پاڵتۆکەی!) فلێس ئەڵێت:(کۆنسێرتەکە بەم شێوەیە دەبینرا مۆسقایەکی ناوازەبو، لێدانەکان مرۆڤی کەر دەکرد هەموان هاواریان دەکردو گورانییان دەوت، دەبو بتانبیستبا). ئەلێکس کە پشتی بە هەستکردن دەبەست هەستی خۆی بەم شێوەیە دەردەبڕێ: (ئۆ کوڕە دەتانتوانی هەست بەوزە بکەن،هۆڵی کۆنسێرتەکە تەواو پڕبوو بوو، ئێمە بەنارەحەت دەمانتوانی بجوڵێینەوەو کاتێك کە دەستیان بە ژەندنی کرد هەمو خەڵکی لە جێگای خۆیان هەستانەوە)). بەواتایەکی تر، کەسانی بینراوی حەز دەکەن وشەگەلی وێنەی سود

Scanned by CamScanner

وەرگرن، کەسانی بیستراوی وشە بیستراوی بەکاردەهێنن و کەسانی جوڵەی وابەباش دەزانن کە وشەی فیزیکی بەکاربێنن.

ئەوەی کە قسەی لەسەر دەکەین لایەنێکی تازەو هاوئاهەنگی و پەیوەندی دۆستانەیە، ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی زمانی دەنگی و ئاوازی دەنگ و شێوازی کارکردنی هەستەکان و چۆنیەتی واتابەخشین بە دونیای دەوروبەرمان دەدات.

بینراوی، بیستراوی یان جوڵەیی.

ئێمە زانیارییە دەرەکیەکان لەڕێگەی وێنەو دەنگ و هەستەکانمانەوە وەردەگرین. بەبیستنی شتێك لە دەوروبەرەوە یان نەخشاندنی شتێك لە ڕێگەی ئەو دەنگانەوە کە دەیبیستین یان وەرگیراو لە ئاوازێکی دەرونییەوە یان هەستکردن یان دەستلێدانی شتێك. ئاسایی تێکەڵبوونی ئەم ئەزموونانەیە کە یارمەتی ئێمە دەدات تاوەکو جیهانی دەرەوە وێنە بکەین، بەڵام یەکێك لەم سێ هەستە بینین، بیستن، یان دەستلێدان زاڵن بەسەر دوهەستەکەی تردا.

بۆچاوێك یان (گوێ یەکی) ڕا نەهێنراو ئێمە وەکو زۆربەی خەڵکی ئاسایی هەموومان ئەبینین و ئەبیستین و هەست ئەکەین. هەر چەندە بۆ کەسێکی ڕاهێنراو جیاوازی هەیە، بەڵام گرنگن. هەر بەو شێوەی کە کەسێك بایەخ بەبینینی شتەکان دەدات، بایەخ بە ڕوخسارو رووی دەرەوە دەدات و لەژێر کاریگەری ئەمانەدایە. کەسێك کە گرنگی بە دەنگ دەدات، کاردانەوەی بەرامبەری هەیە و کەسێك کە دونیا لە ڕێی فیزیایی خۆیەوە وەردەگرێ بایەخ بە شێوازی هەستکردنی شتەکان

Scanned by CamScanner

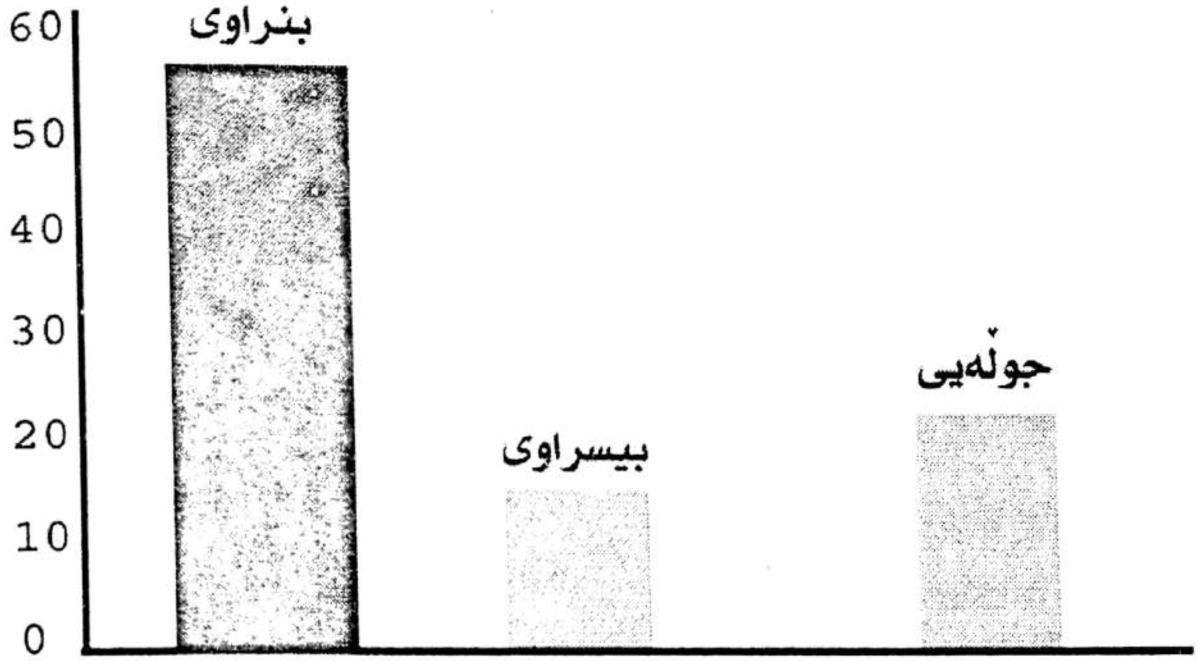
دەدات هــەم بــە شـێوەی نـاوەكی هــەم بــە شـێوەی دەرەكــی لەڕێگــەی دەستلێدانەوە.

من ساڵی پار گوێم لـە گفتوگۆی دوو سیاسـەتمەدار بوو لـە رادیـۆدا، هەردوكیان پێیان وابوو كە پارتەكەیان لە هەڵبژاردندا دەردەچێ، كاتێك كەپێشكەش كـار داوای لێ كـردن تـاوەكو هەریەكـەیان بەرنامـەی كـاری خۆیـان بخەنـەڕوو. یـەكێك لـەو دوانـە زۆر بیرمەندانـە وتـی:((مـن بـە ئەسپایی دەڕۆمـە پێشەوە تـاوەكو ئامانجـەكانم بـەدی بهێـنم))، وەڵامـە خێراكـەی تـر ئەمـەبوو:((ئێمـە كـە ئێستا كـە دیدگایـەكی ڕۆشـنترمان لـە بـارەی داهـاتووەوە هەیـە مـن دەتـوانم ئەگـەرەكانی ببیـنم))، ئەویكـە بـە خێراییەكی زیاترەوە وەڵامی دایـەوە:((ئـەڵێن هەریەكە لە ئێـوە ئامادەن تاوەكو بەرنامەی كاری خۆتان بخەنە ڕوو)).

ئێـوە چـۆن بیردەكەنـەوە؟ ئایـا هەسـتتان بـەو جیاوازیـە كـرد؟ لـەو سـۆنگەیەوە كــە پێـشكەشكار وشــەگەلێكی وەك (بەرنامــەی كــار) و (خــــستنە ڕوی ئامــــانج)ی بــــەكارهێنا، لەوانەیــــە كەســــێكی بیـستراوی بێـت هەرچـەندە بـەكارهێنانی ئـەم شـێوازە لـە دەربـڕین لــە ڕادیــۆدا لەوانەیــە ئاســایی بێت،بــەڵام بەهــەر حــاڵ زۆرێــك لــە پێــشكەشكارانی ڕادیــۆ بیــستراوین). سیاســـەتمەداری یەكـــەم زمــانی فیزیكــی بــەكارهێنا(بــە ئەســپایی ڕۆشــتنە پێــشەوە) كــە دەریــــدەخات روانگەیــــەكی جووڵــــەیی هەیــــە، كاندیــندای دووەم (دیدگایــەكی ڕۆشــنی)هــەبوو و دەیتــوانی (ئەگــەرەكان ببینێــت)و لــەمڕووەوە بەكەســێكی بیــستراوی دەژمێردرێــت، ئەڵبەتــە هــیچ كەسـێك بیـستراوی، بینـراوی، یـان جوڵـەیی نییـە، ئاسـایی ئێمـە تێكەڵەیـەكین لـەم سـیانە. لەگـەڵ ئەمەشـدا لـە هەركەسێكدا یـەكێك

Scanned by CamScanner

لــەم سیــستەمانە (وەکــو ڕاســتە یــان چــەپەبوون) زاڵــن بەســەر دوانەکەی تردا.



لێکۆڵینـەوەکان دەریان خستوە کە لـە کلتوری ئێمـەدا نزیکـەی ٥٥٪ خەڵکی لەڕێگەی بینین (بینـراوی)، ١٥٪ لەڕێگەی بیستن (بیـستراوی) و ٣٠٪ لەڕێگــە هەســتی فیزکــی (جوڵــەیی) دەکەونــە جموجــوڵ. تاقیکردنەوەی خۆتان پەیوەندیدار بە ئـەو هەستەی کە تیاتانـدا بوونی هەیـە ئـەنجام بـدەن، ئـەوکات تێدەگـەن کـە بۆچـی کەسانێك کـە یەکـەم جارتانـە بیـانبینن کەچـی بـە ئاسـانی دەتـوانن پەیوەنـدییان لەگەڵـدا دروست بکەن، بـەڵام لەگـەڵ هەنـدێکی تـردا ناتوانن و لـە گـەڵ ئەوەشدا کەسـانێکی تایبـەت کـە پێشتر نەتانـدیون بـەڵام واهەسـت دەکـەن کـە دەیانناسـن. ئەمـە پەیوەنـدی بەهاوئاهـەنگی هەسـتی ئاسـایی ئێـوەوە هەیە.

کاتێـك کـە دوو کەسـی بینـراوی (بەصـری) یـەکتر دەبیـنن هەسـت دەکـەن کـە یـەکتر دەناسـن، چونکە بابـەت و شـتەکان وەك یـەك دەبیـنن

Scanned by CamScanner

(ئەمە بەواتای لێکتێگەیشتن و ڕێککەوتنی ئەم دوانە نییە)و ئەزمونەکانی خۆیان بەشێوەیەکی هاوبەش دەردەبڕن، هەر ئەمە سەبارەت بە دوکەسی بیستراوی، یان جوڵەیی ڕاستە.

لەلایەکی ترەوە ئەگەر ڕووبەڕوی کەسێك ببنەوە کە دونیا بە شێوەیەکی جیاواز لە ئێوە ببینێت، ببیستێت یان هەست بکات، ئێوە دەبێت بزانن کە چۆن روبەڕوی ئەم راستییە ببنەوەو چۆن خۆتانی لەگەڵدا سازگاربکەن. خۆتان لەگەڵ شەپۆلە هەستیەکانی ئەواندا ڕێکبخەن، تاوەکو ئەو پەیوەندییە سەرتاییە کە دواتر دەبێتە هۆی دۆستی دروست ببێت.

بۆ ئەوەی تێبگەن چۆن چۆنی خواستە هەستیەکانمان کاریگەرییان لەسەر ژیانی ڕۆژانەمان دەبێت، ڕێم پێبدەن تاوەکو لە بارەی ژیانی خۆمەوە لەگەڵتان گفتوگۆ بکەم. من کەسێکی بیستراویم و هاوسەرەکەم کەسێکی جووڵەیی. ئەگەر ئێمە پێکەوە گفتوگۆ بکەین، ڤاندی دەزانێت بۆ پەیوەندی لەگەڵ مندا دەبێت لە زمان و وشەی بیستراوی سود وەرگرێت, ئەو خێرا بە وتنی((نیك تۆ گوێ لە قسەکانم ناگریت، تەنانەت یەك وشە لەو شتانەی کە ئەیڵێم نایبیستیت)). سەرنجی من ڕادەکێشێت، ئەگەر ئەو بیوتایە:((نابینی چی ئەڵێم؟)) یان خراپتر ((نابینی چ هەستێکم هەیە؟)) من نەمئەتوانی بیبینم. بە دڵنیایەوە من پەیوەندییەکی تەواو لۆژیکیم هەیە، بەڵام دەبێت ئارام بگرم و سەبارەت بەوەی کە وتی بیربکەمەوە. مێشکی من دەبێت هەوڵێکی لاواز بۆ وەرگێڕانی زمانی ئەو بدات. کاتێك کە ئەو پەیامی خۆی بە درێژایی شەپۆلی بیستراوی بۆ من دەنێرێت پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ و خێرا دروست دەبێت. لە بەرامبەردا ئەگەر من بمەوێت پەیوەندی لەگەڵ ئەودا

دروست بکەم:((ئەزانم لەم حاڵەتەدا چ هەستێکت هەیە)). بەواتایەکی تر، من شێوازێکی هەستی جوڵەییم بەکارهێناوە، زۆر سادەیە ئەم شێوازە زۆر کاریگەرە.

خۆتاقیکردنەوە

ئەو هەستەی کە لە ئێوەدایە چییە؟

ئێوە خۆتان دەخەنە کام گروپ لەکەسایەتیەکان (بینراوی، بیسراوی، جوڵەیی)؟. وەکو زۆرێك لە خەڵکی لەوانەیە بڵێن:(ئۆ پێم وابێت من کەسێکی بینراویم)، بەڵام لەوانەیە روبەڕوی راستییەکی چاوەڕواننەکراو ببنەوە. ئەم تاقیکردنەوەی ژێرەوە ئەنجامی بدەن تاوەك و بزانن چۆن لەگەڵ دونیادا خۆتان هاوئاهەنگ دەکەن، تەنها یەك وەڵام بۆ هەر پرسیارێك هەڵبژێرە.

١. ئەگەر لە هۆتێلێکی کەنار دەریادا تەنها سێ ژور مابێت من ژورێك هەڵئەبژێرم کە:

ا/ دەڕوانێت بەسەر دەریادا، بەڵام دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە.

ب/ دەنگی شەپۆلەکانی دەریا دەبیسترێت، بەڵام ناڕوانێت بەسەر دەریادا.

ج/ زۆر ئاسودەبێت، بەڵام دەنگە دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە ناشڕوانێت بەسەر دەریادا.

٢. کاتێك ڕووبەڕی کێشەیەك دەبمەوە:

ا/ بەدوای ڕێگەی چارەی جۆراوجۆردا دەگەڕێم.

Scanned by CamScanner

ب/ سەبارەت بەکێشەکە قسە ئەکەم.

ج/ دەچمەوە بەسەر وردەکاری و شتە لاوەکیەکاندا.

٣ .لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل حەز دەکەم ناو ئۆتۆمبیلەکە:

ا/ باش بکەوێتە بەرچاو.

ب/ دەنگی رادیۆکە بەرز یان نزم بێت.

ج/ هەست بە ئاسودەیی و ئاسایش بکەم.

٤.کاتێك کە ئەمەوێت کۆنسێرت یان میوانییەکە کەتێیدا بەشداربوم باسی بکەم سەرەتا:

ا/ چۆنیەتی شێوازی ئاهەنگەکە باس دەکەم.

ب/ سەبارەت بە.دەنگەکان لەگەڵ خەڵکدا قسەدەکەم.

ج/ هەستەکانی خۆم دەگوازمەوە.

٥ . لەکاتی بێئیشی خۆمدا لە هەموشتێك زیاتر حەز دەکەم:

ا/ سەیری تەلەفزیۆن بکەم یان بچم بۆسینەما .

ب/ کتێب بخوێنمەوە یان گوێ لە مۆسیقا بگرم.

ج/ کاتێکی فیزیکی ئەنجام دەدەم (کارکردن لە باخچەدا کاری دەست) یان وەرزش بکەم.

٦ . من پێموایە هەرکەسێك بە درێژایی تەمەنی خۆی ئەزموون وەرگریت کە بریتییە لە:

ا/ بینین.

Scanned by CamScanner

ب/ بیستن.

ج/ هەستکردن.

٧. لە چالاکیەکانی ژێرەوەدا من کاتێك چێژی زیاتر وەردەگرم کە:

ا/ بڕۆم بە خەیاڵدا.

ب/ گوێ لە بیرکردنەوەکانی خۆم دەگرم.

ج/ بایەخ بە هەستەکانم دەدەم.

٨. کاتێك کە کەسێك بیەوێت من قایل بکات سەبارەت بەشتێك:

ا/من حەز دەکەم بەبەڵگەوە قسەبکات.

ب/ سەبارەت بەوە لەگەڵ خۆمدا قسە دەکەم.

ج/ بڕوا بەهەستی خۆم دەکەم سەبارەت بەوە.

٩. من بەگشتی.......قسەیان بیردەکەمەوە:.

ا/ بە خێرایی.

ب/ نەخێراو نەخاو.

ج/ بەخاوی.

١٠.من بەگشتی..................هەناسەهەڵ دەکێشم:

ا/ بەخێرایی لە بەشی سنگدا.

ب/بەخاوی لە بەشی سنگدا.

ج/ لە ناوچەی سکدا.

Scanned by CamScanner

١١ .کاتێك کە بمەوێت ڕێگای خۆم لە شارێکی نەناسراودا بدۆزمەوە:

ا/ سود لەنەخشەیەك وەرگرم.

ب/ پرسیاری ڕێگاکان دەکەم.

ج/ پشت بەهەستەکانی خۆم دەبەستم.

١٢ .کاتێك کە جلێك بۆ خۆم هەڵدەبژێرم بەلامەوە گرنگە کە:

ا/ پاك و خاوێن و بێکەم وکوڕی دەرکەوم.

ب/بەهۆیەوە کەسایەتی خۆم دەربڕم.

ج/ هەست بە ئاسودەیی بکەم.

١٣ . لەکاتی هەڵبژاردنی ڕستورانتێکدا گرنگترین شت کە بایەخی پێ دەدەم بریتییە لە:

ا/ کە شخەو جوان بێت.

ب/ جوان دەنگی خۆم ببیستم.

ج/ هەست بە ئارامی و ئاسودەیی بکەم.

١٤ .من بە.................بڕیار دەدەم:

ا/ بەخێرایی.

ب/ نەخێراو نەخاو.

ج/ بەخاوی.

سەرجەمی ئەلفەکان-

Scanned by CamScanner

سەرجەمی باکان=

سەرجەمی جیمەکان=

ا) بینراوی ب) بستراوی ج) جووڵەیی

نمرەتان لەهەر کۆمەڵەیەکدا زیاتر بێت، حەزی ئێوە بۆ ئەو کۆمەڵەیە زیاترە. بە ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوەیە نە تەنها ئێوە دیدگایەکی ڕۆشنتان سەبارەت بە تێگەشتن و بەراوردکردنی ئەم سێ هەستە سەرەکیەی خۆتان هەیە، بەڵکو تێگەشتون کە خەڵکی چۆن چۆنی سەرەتا گرنگەکانی خۆیان پێکەوە دەنێن، هەرچەند کەسانێکی زۆر گۆڕاو هەن کە دەبێت ئاگاداریانبین. من لە سیمنارەکانمدا بەگشتی خەڵکی ناچار دەکەم پێش لەوەی کە لە گرنگیەکەی تێبگەن وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەنەوە.

هاوئاهەنگی لەگەڵ خواستە هەستیەکاندا

بۆ ئەوەی خەڵکی لەماوەی ۹۰ چرکەدا ئێوەیان بە دڵ بێت شێوە هەستییەکان چ کەڵکێکیان بۆ ئێوە هەیە؟ کە لە خواستە هەستیەکانی خەڵکی تێگەشتن دەتوانن خۆتان لەگەڵ شەپۆلی هەستیاندا پەیوەندی دروست بکەن. ئەگەر ئەتانەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا پەیوەندیەکی باشتر دروست بکەن، لە گفتوگۆیەکدا لە بەرژەوەندی خۆتان سەر بکەون، شتێك بفرۆشن، کارێك دەست بخەن یان کەسێك بخەنە ژێرکاریگەری خۆتانەوە، دیاریکردنی کەسەکان، بینراوی، بیستراوی،

یـان جوڵـەیی دەتوانێـت بەسـود بێـت. ڕۆژێـك پـاش یـەكێك لـە سیمینارەكانم یـەكێك لـە گوێگرەكانم كـە خانمێك بوو پەیوەندی پێوە كـردم، نـاوی باربـارا بـوو خـاوەنی فرۆشـگایەكی فـەرش بـو، ئـەو وتـی:((بڕوا بەمە ناكەم، كاتـژمێر ۹:۳۰ خولەكی سەر لە بەیانی بوو ئێمـە یـەك كاتـژمێر بـوو كـە فرۆشـگاكەمان كردبویـەوە و مـن پێـنج لـە كالآكانم فرۆشتبو، پێشتر هەرگیز كارێكی وەهام نەكردبوو)).

ئـەو لـە كاتێكـدا كـە ئامـاژەی بـە وتارەكـانی مـن سـەبارەت بـە دیاریكردنی كەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جوڵەیی لە هەڵسوكەوتی ڕۆژانـەدا دەكرد درێـژەی پێداو وتـی:((ئەگـەر چی من لـەوەی كە فێری بوبـوم ئاگـادار بـووم، فرۆشـتنی چـواریان ئاسـایی بوو،بـەلآم پێنجەمیان........خانمێك كە هاتە ناو فرۆشگاكەوە و هاوسەرەكەی بە دوای خویدا كێش دەكرد، ڕوون و ئاشكرابوو كە هاوسەرەكەی حەزی نەدەكرد بێتە ژوورەوە، پاشان خێرا تێگەشتم كە ئەو خانمە كەسێكی جوڵەیی هەستییەو لـە مـاوەی ۳۰ چركەدا ناچارم كـرد كـە دەسـت و ئەژنۆی لە فەرشەكان بدات، ئەوان فەرشەكەیان كڕی، من ئەمزانی ئەگەر پێیـان بڵێم((بیهێننـە پـێش چاوتان ئـەم فەرشـە لـە مـاڵی ئێـوەدا چۆن دەردەچێت)) ئەو نەیدەتوانی، چونكە كەسێكی بینراوی (بصری) نەبوو یـان ئەگـەر بموتبـا((بیركەنـەوە كاتێك منداڵـەكانتان بەسـەریدا ڕادەكـەن هیچ دەنگێكی لێوە دروست نابێت)) نەیدەتوانی لـەوە تێبگات، چونكە كەسێكی بیـستراوی نـەبوو.مـن لـە شـێوازی جلەكانیـەوەو جوڵـەی و قسەكردنیەوە تێگەشتم كە كەسێكی جوڵەییـە لـەم ڕووەوە وتم:((تـەنها هەستی پێبكەن)) و ئەو ئەم كارەی ئەنجامدا و خێرا بە دڵی بوو، ئەو لەسەر زەوی دانیشت و دەستی لێدا.

Scanned by CamScanner

ئەوەی کە دێتە دەستتان لێی تێبگەن، گۆڕانکاری لەوەدا ئەنجام بدەن کە دەیکەن تا کاتێك کە بە ئامانجی خۆتان دەگەن.تێبگەن لەوەی کە کەسەکە زیاتر پشت بە چ هەستێك دەبەسێت بەپێی ئەوە خۆتانی لەگەڵدابگونجێنن.

ئەگەر دڵنیانین کە چۆن ڕووبەڕووی حاڵەتێك ببنەوە ئەوا دڵگران مەبەن. ئامادەبن بۆجێکردنەوەی هەرسێ هەستی خواستراو لەناو خۆتاندا. بۆ بینراوەکان باش بێنە بەرچاو، هەر چۆنێك بێت ئەوان زیاتر لە نیوەی ئەو کەسانەی کە بەدرێژایی ڕۆژ دەیانبینن پێکدێنن.

بەچاکی قسەبکەن ئاوازی دەنگتان خۆشبکەن بۆ ئەو کەسانەی کە بیستراوین و قسەیان لەگەڵ دەکەن، کە ڕووبەڕووی کەسانی جوڵەیی دەبنەوە هەستیارو بەکێشمانبن، ئەڵبەت ئەگەر رووبەڕووی گروپێك لە خەڵك دەبنەوە هەر ئەم شێوازە کارای هەیە.

دەستەی ئێوە لەم سێ جوڵە پێکهاتووەو ئێوە دەتانەوێ بۆ هەموو ئەمانە سەرنج ڕاکێشبن، لە هەمووی گرنگتر لە بیرتانبێت کە توانای خۆسازگارکردن لەگەڵ جیهاندا دەتوانێت یەکێك لە دۆزینەوە گرنگەکانی ژیانتان بێت.

گفتوگۆی خوازراو

رستەی ((من هەر چوارلای دونیام دیوە)) وا دیارە شتێك زیاترە لە ((من هەموو دونیا گەڕاوم)) ئەم جۆرە رستانە پەیوەندی ناچاردەکات تێڕوانینێکی قوڵتری هەبێت و زیاتر هەوڵ و باس وخواست و پێناسەی بکات. رستەگەلی

خـوازراو بەئاسـانی چـاوو گـوێ و هەسـت دەخاتـە ژێرکارگـەری خۆیـەوە و هـەر لەبەرئـەم هۆیەیـە کـە خوازراوەکان بۆ کەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جوولەیی سەرنج ڕاکێشە.

بینراوەکـان دەتـوانن ئـەمان بێننـە پـێش چاوی خۆیـان، بیستراوەکان ئەتوانن ئەمانە ببیستن و جوڵەیەکان ئـەتوانن ئەوەی کەڕوبداوە هەستی پێبکەن.

خوازراوەکان هەڵگری کۆمەڵە رایەکن، ئەوانە خەیاڵی ناو ئێمـە لەگـەڵ راسـتی دەرەوەدا پێکـەوە گـرێ دەدەن، ئێمـە خوازراوەکان بەشێوەیەکی رێکوپێك و زیاتر ناهۆشیارانە بۆ دەربڕینـی بیروڕای خۆمـان بـەکاردێنین، فلیمـە کۆنـەکان و ئەفسانەو داسـتان و چـیرۆکەکان هەنـدێ لـە کـۆنترین و بەهێزترین هۆکارگەلی وەرگتنن، تارادەیەك لەهەر حاڵەتێکدا کاریگـەرن. ئەمانـە ببرکردنـەوەی ئێمـە چالاك دەکـەن و بـۆ هـەموو هەسـتەکان سـەرنجڕاکێش دەبـن. بەواتایـەکی تـر خوازراوەکان دەبنـە هـۆی ئاسـانتر، خێراتـرو تێـرو تەسـەلتر تێگەشتنی ئێمە.

لەکاتێکدا کەسەری بەداخەوە دەجولاند:((نازانم چی بڵێم هـەر ئێستا خـەریکم ئـەڕۆم بـۆ مـاڵی کوڕەکـەم بـۆ ئـەوەی لەباوەشـی بگـرم)) ئـەو نەیدەتوانی قسە بکات:((سالانێك بوو کە من بـەردەوام لەبارەیـەوە توڕە نەبوم، چونکە کاتێك کەقسەم لەگەڵدا دەکـرد رووی دەکردە ئەو لاوە و

Scanned by CamScanner

سەیری منی نەدەکردو ئەم کارەی منی تووڕە ئەکرد و هاواری دەکرد بەسەری داو دەیوت: ((کاتێك قسەت لەگەڵدا دەکەم سەیری من بکە)).

کاتێك کە ئامۆژگاریم دەکرد ئەو بە دەگمەن راستەوخۆ سەیری منی ئەکرد، لە وتەکانی ئێوەوە تێگەشتم کە ئەوکەسێکی بینراوییە. کاتێك کە سەیری من ناکات مەبەستی بێڕێزی نییە، بەڵکو گوێ لە من دەگرێت تاوەکو باشتر تێبگات، لە کاتێکدا کە من بینراویم و پێویستم بە پەیوەندی چاوەکانە)).

ئەو دەستی منی ڕاوەشاند و ڕۆشت, ئەمە سەرسوڕهێنەرە، لەم ڕوداوانە هەموو ڕۆژێك لە ژیانی ئێمەدا روودەدەن و ئێمە هەرگیز ئاگامان لێنەبووە، ئەڵبەت تاکو ئێستا.

وێنەو دەنگەکان

سەرەڕای قاوەی چاکی کۆلۆمبیی و نان شیرینی تازە، بەلاّم ئەکانرەکان* لەنانی بەیانیانی خۆیان چێژ وەرناگرن، (جۆن) هاوار دەکات:((ئەوە ئۆتۆمبیلێکی ماسراتی** زەردە، جوانە ناتوانی بێنیتەوە بەرچاوی خۆت ئەم دوو نەفەرەمان لەکەنار دەریادا چ چێژێك وەردەگرین؟))

لیزی بە ئاوازێکی وشکەوە ئەڵێت:((لەڕاستیدا نەخێر ناتوانم, هەموو ئەوەی کە ئەیبیستم دەنگی کاغەزی سزایە کە مانگانە دەیخەنە

---

* ئەکانرەکان: بنەماڵە، یان خێزانێکن.

** مۆدیلێکە لەئۆتۆمبیل.

Scanned by CamScanner

صندوقی پۆستەی بەردەم ماڵەکەمان. بڕواناکەم تا ئێستا ئاگات لە قسەکانی من بوبێت. ئێمە شتی گرنگترمان هەیە کە پارەکانمان بۆی خەرج بکەین)).

جۆن بەتوڕەییەوە ئەچێتە دەرەوە، بەڵام پاش نیوەڕۆ دوای کارەکەی لەچکێکی شینی ئاوریشمی جوان بۆ خۆشحاڵ کردنی لیزا دەکڕێت، کاتێک کە دەگاتەوە ماڵ، لیزا لە ژووری میواندا دانیشتوەو جۆن دیارییە جوانەکەی کە بە جوانی پێچراوەتەوە دەیدات بەلیزا، لیزا لە کاتێکدا کە لەچکەکە لەناو پاکەتەکەدا دەردەهێنێ بەساردو سڕییەوە ئەڵێت: ((ئەمە چییە؟ بە چ بۆنەیەکەوە کڕیوتە؟))جۆن لە کاتێکدا کە هەست دەکات ڕەت کراوەتەوە ناڕەزایی دەردەبڕێت:((ئەمە تەنها بۆ پیشاندانی ئەوەیە کە من چەندە تۆم خۆشدەوێت!)) لیزا توڕە دەبێت:((لەچکێك نشیاندەری هیچ شتێك نییە بۆ من)).ئەو بە وشکییەوە هەڵدەسێت و ئەڕواتە دەرەوە. جۆن لەناو قەنەفەکەدا کووڕ دادەنیشێت و لەچکە گرانەکەی بە ئارامی دەپێچێت بەدەوری دەستی داو تەواو توندی دەکات تاکو پەنجەکانی دێنە ئێش.

چی رویدا؟ جۆن کەسێکی بینراوییە، ئەو دونیا وا هەست پێدەکات کە دەیبینێت: وێنەی خۆیان لەناو ئۆتۆمبیلدا لەچکی جوان. لیزا کەسێکی بیستراوییە، ئەو دەنگی خستنە خوارەوەی کاغەزی سزا بۆ ناو صندوقەکە دەبیستێت ئەو وا هەست دەکات کە جۆن گوێی لێناگرێت. ئایا ئەم ژیانی هاوسەریەتییە بەردەوام دەبێت. دو پسوڵەی ڕۆشتن بۆ کۆنسرتێك کە بە دڵی لیزابێت، ئیشێك کە بۆ گوێچکەکانی سەرنج راکێش بێت، دەتوانێت زۆربە سودبێت. بەم شێوەیە جۆن دەتوانێت هەستیاربێت بەرامبەر ئەوشتانەی بەرگوێی لیزا دەکەوێت

Scanned by CamScanner

لەکاتی رووبەڕووبونەوەدا، جۆن بە ئاوازێکی خۆش و دڵنشینەوە(پاش ئەوەی پسوڵەکەی دەداتێ) دەڵێت:((من داوای لێبوردن ئەکەم لیزا) ئەو ئامادەیە تاوەکو لە وشەگەلی بیستراوی لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا سود وەرگرێت((ئەمەویٚ پێت بڵێم کەوا باشترە پێکەوە هەندێ هاوئاهەنگ بین. پێتوانیە کەوا باشترە؟)) لیزا سەری بەواتای پشت ڕاست کردنەوە رادەوەشێنێ. لەکاتێکدا کە لە پڕ وشەگەلێك بەواتای رازی بوون بەکاردەهێنێت، جۆن بە شیرینیەوە دەڵێت:((پێم وتبووی کە ماسراتی وەك پشیلە مۆڕ دەخواتەوەو ئەوەندە بە ئارامی دەجولێت کە تۆ ناتوانی دەنگی ببیستی))، هاوسەرەکەی ئەڵێت:((ئوە، ئاخریەکەی ئەتوانم ئەو وێنەیەی کە باسی ئەکەیت بهێنمە پێش چاوی خۆم. ئێستا بە تەواوی بۆم ڕوون بویەوە.))

وەرزی نۆیەم: دیاریکردنی خواستە هەستیەکان

بۆ ئەوەی دیاری بکرێت کە خەڵکی بۆتێگەیشتن لە دنیا کام هەستەیان بەکاردەهێنن و پاشان بەکارهێنانی ئەم زانیاریانە لە روبەڕوبونەوەی بەرامبەردا، لە رووی کەسێتی، ئیشوکار، لایەنی کۆمەڵایەتی، کاریگەرییەکی قوڵ لەسەر چۆنێتی وەڵامدانەوەی ئەوان بەرامبەر ئێوە دادەنێت.

ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی دیاری کردنی ئەو نیشانانەی کە خەڵکی هەر لەسەرەتاوە بەشێوەی ناخودئاگا دەیخەنە روو بۆ ئێمە دەدات.

بینراویەکان، بیسراویەکان، یان جوڵەییەکان هەرهومویان کۆمەڵە نیشانەیەك بۆ ئێمە دەنێرن کە دەتوانرێت سودی لێوەربگیرێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی.

لە کۆبونەوەیەکی پرسیارو وەڵامدا لەپاش یەکێك لە سیمینارەکانم خانمێکی ناوەندساڵ لەریزی دووەمدا دانیشتبوو لەسەر خۆ پرسی: ئایا وانازانن کە پەنجە خستنە سەر هەستی خوازراوی کەسێك کارێکی گرانبێت؟)) ئەم خانمە جوانە پاڵتۆیەکی گەورەی ئاوریشمی لەبەردابوو لەکاتی قسەکردندا پەنجەکانی بە ئارامی دەکرد بەناو قژیا. من لەبەرامبەر پرسیارەکەیدا سوپاسم کردو داوام لێکرد نەجوڵێت، بە

Scanned by CamScanner

شێوەیەکی رەها و بە ڕوگەشییەوەجوڵەی لەخۆی بڕی. پێموت: ((تکایە پرسیارەکەتان بە وردی دوبارە بکەنەوە, بەلاّم ئەمەوێت ئەوانی تر سەیر بکەن؟))

ئەو سەرێکی جولاّندو، هەندێ ڕاوەستاو پرسیارەکەی خۆی دووبارە کردەوە، لە کاتێکدا کە دەستی دەکرد بە ناوقژیدا. هەموو ئەمانەی کە لەوێدابوون بەبینینی ئەوەی کە ڕویدا لەبەر چاویان بزەیەك کەوتە سەرلێویان، وشەگەلی هەڵبژێردراوی ئەو((هەست))،((گران))،((پەنجە دانان لەسەر)) شێوازی قسەکردنی لەسەر خۆی ئەو، پاڵتوی گەورەو شێوازی دانیشتن و پاڵدانەوەو دەستکردن بەناو قژەکاندا، هەموو ئەمانە دەریان دەخست ئەو نیشانەی پێویستی بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی خۆی بۆ دانیشتوان خستبووە روو. ئێوە لەوێ نەبوون، بەلاّم ئێوە ئەڵێن هەستی خوازراوی ئەم خانمە چی بوو؟ ئەگەر وەلاّمەکەتان جووڵەییە زۆر تەواوەو دروستە.

هەڵهاتنی خواستی هەستی (هەستی خوازراو)

هەر دەستەیەك کۆمەڵی جیاوازی ورد لە شێوازی دروستبوونی فیزیکی و مێشکیاندا دەخەنە ڕوو. ئەم جیاوازیانە بەتەواوی ڕوون و ئاشکرانین، ئەمانە تەنها هێماو نیشانەن، کەسایەتی بینراوی، بیستراوی یان جووڵەیی ئەکرێت بەهەر جۆرو لەهەر حاڵەتێکدا ببینرێن. کەسانێك کە ئێمە روبەڕوویان دەبینەوە خاوەنی کەسایەتی تایبەت بەخۆیانن، بەبیروبۆچون و بڕوا و لێهاتوی و لێکدانەوەو خەیاڵی بێسنورەوە, هەریەکە لە ئەوی تر جیاوازە، بەلاّم بەم حاڵەشەوە

Scanned by CamScanner

لــه قــولایی ناخیانــدا خــاڵی لێکــچوو زۆره. کەســێك بدۆزنــەوه کــه بەرێژەیەکی زۆر لە زۆرینەی ئەو بابەتانـەی کە باسمانکرد لـەم وەرزەدا هەستێکی هەیە کە زیاتر لـه هـەموو ئەوانی تر پشتی پـێ دەبەستێت، ئەو کۆمەڵە نیشانەیەك لە هەستی خوازراوی خۆی دەنێرێت.

خاڵ: بینراوییــەکانن بەزۆری خێـرا قسه ئەکـەن، جوڵەییەکان حـەز دەکەن لەسەر خۆقسه بکەن، بیستراوییەکان لە نێوان ئەم دوانەدان.

کاتێك کە ئێـوه لـه جیـاوازی نێـوان ئـەم سیانه بینـراوی، بیستراوی، جوڵەیی تێگەیشتن، ئەوەی کە لە سەرەتادا وردو ئاڵۆز بوو بۆتـان ڕونتر دەردەکـەوێت. لەوانەیـه ئێـوه تائێـستا ئۆتۆمبیلتـان کڕیبێـت، یارمـەتیم بدەن باوادانێین کە ئێوه ئۆتۆمبیلێکی میاتاسی شین ئـەکڕن. ئایا ئەمـە زۆر تایبەتمەندە بەکەسایەتیەیوە؟ نەخێر،میاتاسی شین لەوانەیە لەهـەر شوێنێك بوونی هەبێت گەرچی پێشتر سەرنجتان نەداوە، بەڵام لەهـەموو شوێنێکدا دەیبینن. ئەڵبەت ئەم جۆری ئۆتۆمبیله هەمیشه لەو شوێنەدا هەبوە، بەڵام پێشتر سەرنجی ئێوەی ڕانەئەکێشا.

کاتێك کە لە ناسینی کەسێك لە کەسێکی تر شارەزاییتان پەیدا کرد شتێکی هاوشێوه ڕوو دەدات، جیاوازییەکان دەکەونە بەرچاوتان و ئـەم جیاوازیانە پێشتریش هەبوون، بەڵام ئێوه ئاگاتان لێی نەبوو.

ئاشکراکەرە تەلەفزیۆنیەکان

چـاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیــەکان شــوێنێکی باشــە بــۆ پیاچوونەوەی ئەزموونی خۆتان لە دیاریکردنی خواستی خۆتان، چاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیەکانی کۆتایی شەو کە

کەسەکان جلی فەرمی لەبەر دەکەن و بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زۆر گونجاو نییە. واباشترە ئەو چاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیانە هەڵبژێرن کە خەڵکی تێدا خۆیانن. دەنگی تەلەفزیۆنەکە کەم بکەنەوەو هەوڵبدەن لەڕێی ڕوخسار، شێوەی دەستەکان، جوڵەی چاوەکان، شێوەی جل لەبەرکردنەوە دیاری بکەن کە ئەوکەسە بیستراوییە، بینراوییە، یان جوڵەیی, پاشان دەنگی تەلەفزیۆنەکە زیاتر بکەن و وردبنەوە لە وشە بەکارهاتوەکان، خێرایی گفتوگۆو ئاوازی دەنگ.

ئێوە دەتوانن هەر ئەم کارە لەگەڵ چاوپێکەوتنە ڕادیۆییەکاندا ئەنجام بدەن،لە وشەکان وردبنەوە بەرنامە گفتوگۆییەکانی رادیۆ سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی زانیارین سەبارەت بە هەستە خوازراوەکان، ئێوە دەتوانن کاتێك کە لە ترافیکدا وەستاون ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن, هەوڵ بدەن چێژ لەم ڕاهێنانە وەرگرن.

بینراویەکان

کەسە بینراویەکان بایەخێکی زۆر بەڕوخساری شتەکان دەدەن، ئەمانە پێش لەوەی کەکارێك بەجدی ئەنجام بدەن، پێویستیان بە بینینی بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی بیسەلمێنن. بۆ نمونە ئەوانەی کە خەیاڵاوی بیردەکەنەوە، ئەوانە وێنەیی بیردەکەنەوە و دەستیان بەملاو لادا دەجوڵێنن و هەندێ جار لەکاتی قسەکردندا دەست لە وێنەکان

Scanned by CamScanner

دەدەن کە لە خەیاڵیاندا دروستی دەکەن، وێنەکان بەخێرایی لەمێشکیاندا زیندو دەبنەوە. بەم هۆیەشەوەیە کە بەڕوونی بیردەکەنەوەو بەخێرایی قسە دەکەن. هەندێ کات ئاوازی قسەکردن دەنگێکی یەکسان نییە، بینراوییەکان لەکاتی قسەکردندا بە شێوەی بەردەوام سەیری ڕاست و چەپی خۆیان دەکەن کاتێک کە دەگەنە سەر دۆلابی جل و بەرگەکانیان حەز دەکەن جلی کەشخەو بێ کەم وکوڕی لەبەرکەن، ئەوان بۆ ئەوەی کە باش بکەونە بەرچاو هەوڵێکی زۆر دەدەن و دەوروبەری خۆیان بەشتی جوان دەڕازێننەوە.

لەڕووی فیزیکیەوە لەو ڕووەوە کە ئەوان بایەخ بەڕوخسارو پاکو تەمیزی خۆیان دەدەن، لە کاتی هەستان و دانیشتنی خۆیاندا بایەخ بەڕێکی سەرو لەشیان دەدەن. لەهەر جێگەیەکدا متمانەبە خۆبوون و بڕیاردانی خێرا یان هەڵسوکەوتێکی تایبەت پێویستبێت, ئەوا ئێوە دەتوانن بینراوییەکان دەستنیشان بکەن. ئەوان حەز دەکەن بارودۆخەکە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە، چونکە سەبارەت بە بەڕێوەچوونی کارەکان خاوەنی ڕای تایبەتین زۆرێک لە هونەرمەندانی وێنەکێش، بەڵام بە دڵنیاییەوە نەک هەموویان لەم دەستەیەدان.

بیستراوییەکان

کەسە بیستراویەکان لەڕووی جۆش و خرۆشەوە وەڵامی چۆنیەتی دەنگ ئەدەنەوە. ئەوان لە وشە وتراوەکان چێژ وەردەگرن و عاشقی گفتوگۆکردنن، بەڵام بۆ سازگاربوون و ڕاکێشانی سەرنجی ئەوان، دەنگ دەبێت بە شێوەیەکی گونجاو بخرێتەڕوو. ئەوان ئاوازی دەنگی خۆش،

Scanned by CamScanner

ئـاوازێکی هەسـتیارو رونکـەرەوەیان هەیـە. بیـستراویەکان لـەکاتی قـسەکردندا چـاوەکانی خۆیـان لـەملاوە بـۆ ئـەولا ئەبـەن و هێمـا و دەربڕینیان لە بینراویەکان کەمترە, بەڵام کاتێك ئەم کارە ئەنجام دەدەن لە لایەکەوە بۆ لایەکی ترە کتومت وەکو جوڵەی چاوەکانیان. دەربارەی ڕوکـەش وابیردەکەنـەوە کـە کەشـخەو پـاك وخـاوێن جـل لەبەردەکـەن و حەزدەکـەن جلـەکانیان تـاك بێـت، بـەڵام بـەزۆری نـاتوانن لـەم ڕووەوە سەرکەوتوبن. بیستراویەکان لەو شوێنانەدا کە وشەو دەنگ هەیە ئیش دەکــەن، زۆرێــك لــە بێــژەرەکان، مامۆســتاکان، پارێزەرەکــان، راوێژکارەکان و نوسەرەکان بیستراوین.

جوڵەییەکان

بۆ جووڵەییە هەستیارەکان هـەموو شتێك دەبێت پتـەو و ڕێکوپێك و چاك دروست کرابێت، تاوەکو بتوانن لەگەڵی هەڵ بکەن، ئەوان خاوەنی دەنگ و جوڵەی لەسەر خۆن. هەندێ لەکەسە جوڵەییەکان زۆر خاو قسە دەکـەن و هـەموو لایەنـە لاوەکیـەکان کـە پێویـست ناکـات ئەیخەنـە ڕوو, بەشێوەیەك کە لەوانەیە کەسی بینـراوی یان بیستراوی هاوار بکـەن و بڵێن:((بۆ خاتری خوا بابەتـە سـەرەکیەکە بـاس بکـەن!)) بـەزۆری ئـەوان (جوڵەیی) بەم شێوەیەن.

ڕاستییەکە لێرەدایـە کـە دەربڕینـی هەسـتەکان بەوشـە، کـاتێکی زۆر دەبات تـاوەکو خستنە ڕوو بەشێوەی وێنـە یـان دەنـگ، لـەکاتی قسەدا کەســە جوڵەییــەکان ســەیری خــوارەوە دەکــەن، بــەرەو هەســتە ناوەکیـەکانیان، ئــەوان لــە شـێوازی هەسـتکردن بــە شـتەکان چـێژ

Scanned by CamScanner

وەردەگـرن، ئـەوان لـە جلوبـەرگی دوراو بـەڕەنگی ئاسـاییەوە چێژ وەردەگرن، هەر پیاوێك بەڕیشی هەمیشەییەوە كەسێكی جوڵەییە، ئێوە دەتـوانن كەسـانی جوڵـەیی لەڕێگـەی ئـەو ئیـشانەوە دیـاری بكـەن كـە سـەروكاریان لەگـەڵ دەسـتدا هەیـە، بـۆ نموونـە:(لولـە كێشەكان، سیم كێشەكان، دارتاشـەكان، فرۆشـیاری كـاڵاو ئیـشی هونـەری، پزیـشكی و كێشەكانی پەیوەندیدار بەخواردنەكان.)

لەڕووی جەستەیەوە دوو جۆر كەسی جوڵەیی هەیە، لەیەك دەستەدا، وەرزشـكاران، خزمـەتگوزاری خێـراو پلـەی بازرگـان و كەسـانێك كـە ڕووبەڕووبونەوەی فیزیكیان هەیە، دەستەیەكی تر بریتییە لە كەسانێك كە وردكار، خوێنسارد، ڕاست بێن و ڕادەربڕن و لەوانەیە كە زۆر بەیان خاوەنی جەستەیەكی قورسبن.

درێژە بە پرسیاركردن بدەن

كاریگەری ئەم تەكنیكە سادەیە لە دیاریكردنی خوازراوی هەستیدا سـەلمێنراوە، بـە پرسـینی كۆمەڵـە پرسـیارێكی تایبەتمەندانـە وەك((ئایـا ئێـوە لـەناو شـاردا دەژیـن یـان لـە دەوروبەری شار؟)) كە پاش وەرگرتنـەوەی وەڵام بەپرسیاری ((ئایا لاتان خۆشە یان نا؟)) درێژە دەكێشێت و دەستپێبكەن، ئەگەر وەڵامەكە بەڵێ بوو بپرسن: ((چ شتێكیتان زیاتر بەلاوە ناخۆشـە؟)) كاتێـك كـە هۆكارەكـان خرانـە ڕوو لەسـەر پرسیاركردن بەردەوامبن، دانەوەی كۆمەڵە وەڵامێكی وەك((ئـێ لەبـەر ئەمـەی كـە لەوێـدا ئـارامی بـوونی نییـە؟))دەتوانرێـت

بەپرسیارێکی وەك ((ئـێ چیتر؟)) هـان بـدرێت. رامەوەستن ڕێگەی خۆتان بە پرسیارکردن درێژە پێبدەن تاوەکو جێگایەك کە نیشانە قسەییە پێویستەکان بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی کەسەکە دەربکەوێت.

سازگاری و ناسازگاری

ئێـوە وا بیردەکەنـەوە کـە هـەلی دروسـتکردنی پەیوەندییـەکی خۆشەویستانە لەگەڵ کەسێ کە لە خۆتان دەچێ بەرزە، بەڵام ئایا ئەمە هەمیشە راستە؟ هەم بەڵێ و هەم نەخێر. ئەگەر ئێوە دەتانەوێ ژیان لەگەڵ کەسێکدا بەسەر بەرن کە زۆر لە خۆتان دەچێ ئەوکات بەڵێ، بەڵام ئەگەر هەندێ خۆشی و جۆش وخرۆشتان بوێت چی؟ چەندەها جار لەمن پرسیارکراوە کە ئایا ئەم قسەکۆنە راستە کەدەڵێن هەمیشە دژەکـان یـەکتر ڕادەکێـشن، وەڵامەکـە ئەمەیـە:((بـەڵێ لـە زۆربـەی شوێنەکاندا بەم جۆرەیە، بەڵام چۆن؟ و چ شتێك ئەوانە بۆلای خۆی ڕادەکێشێت؟.

رێـم پێبـدەن لەسـەرەتاوە پێتـان بڵـێم کـە ئـەم کتێبـە دەربـارەی دروسـتکردنی پەیوەنـدی دۆسـتانەیە، ئـەوەی چـۆن کارێـك بکـەین کەخەڵکی ئێمەیان خۆشبوێت. ئەگەر پەیوەندییەکە دۆستانە بێت و ببێتە هۆی دۆستییەکی ڕاستەقینە ئەمە پەیوەندی بە ئێوەوە هەیە، من حەز دەکەم کە بایەخ بە زۆرێك لە خەڵکی بدەم و متمانەیان پێبکەن، بەڵام هەموو ئەوانە هاوڕێی من نین، بەدڵنیاییەوە بە هاوبەشی ژیانی من ناژمێردرێن، شەیدابوون فەرمانێکی زۆر ئاڵۆزترە.

زۆرێك لە زمانەکانی کلاسیکی کۆن هێما بۆ سێ جۆر لە عەشق و خۆشەویستی دەکەن، وەرگێڕانی ئەم سێ جۆرە لە عەشق بە شێوەیەکی ڕێژەیی بریتییە لە:عەشقی گشتی، عەشقی برایانە و عەشقی جنسی، کاتێك کە هەموو ئەمانە بونیان هەیە بە پەیوەندیەکی تێرو تەسەل دەژمێردرێن، بەپێی بۆچونی من کە لەسەر بناغەی دۆستی کردنە لەگەڵ زیاتر لە ٣٥ ژن و پیاوی خوشبەختدا، پەیوەندییەك کە زیاتر لە ٢٠ساڵ درێژەی کێشاوە پیشاندەری نمونەیەکی نایابە لە خواستە هەستییەکان، ئەم ژن وپیاوانە بە تەواوی دژبەیەکن.

لە تاقی کردنەوەی وەرزی هەشتەمدا لە بارەی خواستە هەستییەکانەوە ئێوە بیرتانە کە نمرەی کۆتایی خواستەهەستیەکانی ئێوە پلەبەندی دەکات، ڕێم پێبدەن بامن پلەبەندی خۆم وەکو نمونە باس بکەم، پلەبەندی هەستی خوازراوی من بەدوای یەکدا بریتییە لە یەکەم ((ب)) (بیستراوی)، پاشان((ب)) (بینراوی) و لەکۆتاییدا((ج)) (جوڵەیی) واتا ((ب، ب، ج) دژە پلەبەندی من بریتییە لە ((ج، ب، ب)) ، ئەگەر ئەوانە بخەینە پاڵ یەك بەم شێوەیەی لێ دێت:

ب	ج
ب	ب
ج	ب

ئەمە بە ئێمەی نیشان دەدات کەئێمە لە کۆتایی ئەوەدا لەگەڵ یەکدا دژین ((ج)) و((ب)) بۆ خۆشی و جۆش و خرۆش، بەڵام لە بارەی ((ب))وە یەکسانین. پەیوەندییەکە بە ئەڵقەی هاوبەشی ((ب)) دەپارێزرێت.هاوبەشییەکی نیوە هۆشیاری دولایەنە بەدرێژایی شەپۆلی هەستی یەکسان و لە کۆتاییدا پەیوەندییەکە بەهۆی ((ب)) و ((ج))

Scanned by CamScanner

دژەیەك وەكو خوازراوی هەستی سەرەتای بەزینوێتی ڕادەگیرێت. ڕوانینەکانی من دەریدەخات کەکاتێك دووکەس یەکتری لەناوەڕاستی خشتەکەدا دەبینن و هەردوکیان لە خوازراوێکی هەستی ناوەندیدا هاوبەش دەبن، چ ئەم هەستە هاوبەشە بینراوی بێت یان بیستراوی یان جوڵەیی، وەکو زنجیریەك کاردەکەن کە دەیانخاتە پاڵ یەکتری لە کاتە دژوارەکاندا و لە پاڵ یەکتریدا دەیانهێڵێتەوەو کاتی خۆش و پڕ شۆڕ وشەوق زیاد دەکات.

هەر هەستێکی خوازراوی هاوبەش چ ئەم یەکەمینە، دووەمین یان سێهەمین هەست لە پلەبەندیەکەدا بێت، لە بارودۆخی دژواردا لەبەرژوەندی پەیوەندیەکە ئیش دەکات.

نیشانە وتەییەکان

هیچ یاسایەکی جێگیر لێرەدا بوونی نییە، جگە لەوەی کەسانێك کە ئێوە دەیانبینن حەز دەکەن شێوەی دەربڕینی خۆیان بەسود وەرگرتن لە کۆمەڵە وشەیەکی ویستراوی خۆیان ئەنجام بدەن. گوێ لەم وشانە بگرن و لە کاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا ئەمانە لە پێش چاو بگرن.

وشەگەلی بینراوی

حەزکردن بە بەکارهێنانی وشەی وێنەیی وەکو ((ئەگەر ئێمە تێڕوانینێکی ڕونترمان هەبێت))، ((جیاوازی بە ئەندازەی شەو ڕۆژە)) و ((وێنەیەکی جوان لە داهاتوو دەخاتە پێش چاو)) ئەتوانێت

Scanned by CamScanner

نیشانەیەكی دڵنیاكەرەوە بێت كە كەسەكە پشت بە هەستی بینینی خۆی دەبەستێت. بۆ ڕۆژێكی تەواو وردبنەوە لەو وشانەی كە لەخەڵكی ترەوە دەیبیستن تا كاتێك كە بە ئەندازەی ڕێزمانێك كە من هێناومن لە كۆمەڵە ڕێزمانی ڕستەكانی سەرەوەدا وەكو كەسێك كە بە تەواوی بینراوی بێت دەربكەوێت. وشەگەلی وێنەگرتنی ژێرەوەی دیدگاو وردبونەوەی پێویست بۆ ناسینی كەسێك كە دونیا لەرێگەی چاوەكانیانەوە دەناسێت بە ئێوە نیشان دەدات.

پاشان بیخەنە ڕوو كە چەندێك باش دەتوانن ئەم وشە بینراویانە بەكاربهێنن، هەوڵ بدەن لە گفتوگۆكردن لەگەڵ خەڵكدا لە ڕێگەی وێنەگەلی وتەییەوە دیدگاكانی خۆتان بنەخشێنن، ئەزموونەكانی خۆتان بۆ خەڵكی هێندە درەوشاوە باس بكەن كە خەڵكی بتوانن بیبینن.

ڕوناك	ئاوڕدانەوەی پاشەكی	وێنە بینین	وێنە
ڕوناك بیین	ڕۆشن بینی	وردبینی	بەڕونی
درەوشاوە	چاو بەستن	نمایش	سەیركردنەوە
ڕوون	گریمان	خێسە	ئاشكرا
ئاشكرا	بۆچون	هەڵسەنگاندن	نادیار
ڕەنگین	گەورە نواندن	سەیركردن	نیگا
دیار	وێنەی میشكی	درەخشان	ناوچاو گرژی
تاریك	چاوی میشك	تەماشاكردن	سەیرێنی ئاگرلوی
خراپ بین	نادیار	دوربینی	شیكردنەوە
كەم ڕەنگ	بینین	لەژێرچاوەوە	گۆشە
ڕۆشنبیری	دیمەن	دەرك كردن	ڕوخسار
خەیاڵ بلاوی	چاودێری	ورد بونەوە	لا تەنیشت
تاقی كراوە	سەرنجدان	پێشبینی	كوێر

Scanned by CamScanner

گفتوگۆی بینراوی	
. خۆتان چۆن دەبینن؟ – ئێستا تۆزێك ناڕونە.	. ئەم بابەتە پێویستی بە سەیرکردنەوەیە.
– ئەیبینم چی ئەڵێت.	. ژیانی ڕابردوی ئەو خاڵی ڕەشی تیایە.
– ئەوکەسایەتیەکی ڕەنگاو ڕەنگی هەیە.	. لەدواییدا دەتانبینم.
	. ئەتوانی بیهێنێتە بەرچاوت.
. ڕێم پێ بدەن سەبارەت بەوە تێ ڕوانینێکی باشترپەیدابکەین.	
– ئێمە هەموومان لە خزمەتی ئەم خاڵە دەربڕاوانەداین.	. ڕێم پێ بدەن تاوەکو بۆت ڕوون بکەمەوە.
. ئێمە داهاتویەکی گەشمان هەیە.	. ئەتوانی ئەوە تۆزێك ڕوون تر باس بکەیت؟

Scanned by CamScanner

وشەگەلی بیستراوی

خۆتـان لەگـەڵ وشـە بیـستراویەکان کـە خـەڵکی لـەکاتی قسەکردن بـەکاری دەهێـنن هاوئاهـەنگ بکـەن، بگەڕێنـەوە بـۆ مێـشکی خۆتـان و هەسـتی بیـستراوی خۆتـان لەگـەڵ هـەموو ئـەو بـاس وخواسـتە ئاوازدارانەدا بگونجێنن, تاکاتێك کە بەپێی پێویست لە شێوازی هەڵسو کەوتیان تێدەگەن.

گویّ بگرن تاوەکو تێبگەن کە ئەوان چۆن چۆنی وشەی بیستراوی خۆیـان لەگـەڵ بارودۆخەکانـدا دەگـونجێنن! گوێکـانی خۆتـان لـەکاتی ڕووبەڕووبونـەوە لەگـەڵ کەسـانێك کـە جیهـان لـەڕێی گوێکانیانـەوە دەبیـنن و هەسـت پێدەکـەن بکەنـەوە، ئێـوە پەیامەکـە بـەڕوونی ئاشکرا وەردەگرن.

Scanned by CamScanner

داکۆتان

ئاواز	واتا دوەمینەکان	گفتوگۆ	دەنگی فیشەك
ڕاگەیاندن	بریتیە	وتن	کوژاوە
دەنگە دەنگ	بانگەشە	جرینگ جرینگ	قسەکردن
چکە چك	دەربڕینی ڕا	کردن	بەبێ قسە
تەقەتەق	پرسیا ر	ئاواز	بۆڵەبۆڵ کردن
وتووێژ	بێ دەنگ	زمان گیران	ڕستە
پێك دادان	بیرخستنەوە	هاوئاهەنگ بوون	پەیامی شاراوە
کەڕ	ڕاپۆرت	وابزانە نەتبیستوە	بێ دەنگ
گوی گرتن	شێوازی قسەکردن	بەبێ چی وچۆن	قسەی پڕوپوچ
ڕونکردنەوەی لاوەکی.	ئاگادار کردنەوە	ووتەی	پرس وجۆ
گفتوگۆ	ڕۆمەڵ خەزادار	ئاگادار	گوێ گرتن
بەرگوێ کەوتن	دەنگی سازگار	نالأندن	دەنگی بەرز
دەربڕین	پرشنگ	وشە بەشە	ڕاشکاوبلێ
خراپ وتن	جارو جەنجاڵ	هاوارکردن	ڕاگەیاندن
هەماهەنگی	ووتن	قیژەوهاوار	هەواڵ هێنان وبردن
بیستن	وردە وردە	قیراندن	

Scanned by CamScanner

گفتوگۆی بیستراوی	
ـ لەلام ئاسراوە.	ـ پێم بڵێ چۆنە؟
ـ زیاتر بڵێ	ـ ئەو زۆر هەراو هوریا دەکات
ـ ئایا شێوازی سەیرکردنی ئەو بۆتۆ ڕونە؟	ـ لە ئەدەبی قسەکردندا.
ـ ئەو هەوڵ دەدات خۆی لە دەنگە دەنگ بپارێزێت.	ـ ئەمەوێ هەموی کۆبێتەوە تاوەکو ڕای خۆم دەربڕم
ـ لە کۆتاییدا هاوئاهەنگیمان لەماڵ دا دروست کرد.	ـ کتێبەکەی ئەو زۆر ئاڵۆزبوو
ـ گوێم لێتە.	ـ ڕوخسارت هاوار دەکات کە.
ـ ئەو زمانی لە قسەخستم.	ـ زمانی خۆت بگرە
ـ ئەم ڕەنگانە زۆر زەقن.	ـ ڕێم پێ بدە پێت بڵێم
ـ ئاوازی دەنگیم پێ خۆش نییە.	

وشەگەلی جووڵەیی

وشـە گـەلی فیزیـایی بـاس کـراو لـەژێرەوە لـە نێـوان جوڵەیەکانـدا بەردەوامە، لە جۆش وخرۆشەکانی دەوروبەری خۆتاندا نغرۆبن تاوەکو لـە شـێوازی دروسـتبونیان تێبگـەن. زاڵـبن بەسـەر هـەموو ڕێگەکانـدا و بناغەیـەکی پتـەو بۆ دروسـتکردنی پەیوەنـدی لەگـەڵ خەڵکیـدا دروسـت

بکەن. لە وشەگەلی ڕاستی و هەستپێکراو کە کەسانی جوڵەیی دەجوڵێنێت و لە هەستیاری ئەوان سەبارەت بە هەستەکان پێ زانین دەردەبڕێت سود وەربگرن.

بەرگەگرتن	دۆزینەوە لەناخدا	دڕاندن	پاڵنان
بوون بەهۆی	سەرسوك	دروست کراو	ڕەنج
وەستان	پەیوەندی دروست کردن	پارێزگاری	ڕاکێشان
وەرگرتن	جوڵە	هەڵ کەوتن	ڕاگرتن
سارد	شێواو	هێزلێ کردن	مرۆڤی لەسەرخۆ
دڵەخورپە	دەست گرتن	فڕێ دان	بەنەرمی
ڕاستینە	بێزارکەر	داخستن	تۆکمە
پەیوەندی بەردەوام	پاڵەپەستۆ	پەرژوبڵاو	هاونشین
کردن	بەرەو پێشەوە بردن	دەست لێ دان	خستە تەنگ وچەڵەوە
خاوخلیچك	هێرش	بەرگە نەگرتن	وشك بوون
بەسۆز	هەستیار	هەڵ خەڵەتێنەر	چنگ لێ دان
دۆزینەوە	ڕێکخستن	دڵ ڕەق	دەست لەناو دەست
هەست	گرێ کردنەوە	گرتنە دەست	سەخت
پتەو	براوە	بێ ئۆقرە	رەق
کەوتنە دوای	جێگۆڕکێ	خۆشەویستی	گەرم
بنیاد	جوڵێنەر	هەوڵدان	کێشە

Scanned by CamScanner

گفتو گۆی جووڵەیی

ـ تەواوی کە.	ـ ڕێ بدە باگریمانەکان بدۆزینەوە
ـ سەبارەت بەوە هەستتان چۆنە ؟	ـ کۆمەڵە کێشەیەکی بچوك لە سەر ڕێگەماندایە
ـ ئیتر ناتوانم ئەم پەستانەم لەسەربێت.	ـ من گوێ ڕایەڵی ئێوەنیم
– لە پەیوەندیدابە لەگەڵم.	ـ ڕێ بدەن شتەکان لێك جیابکەینەوە
–پەنجە بخەرە سەر خاڵەگرنگەکان.	ـ لەخەمخواردندا پشتی شکا.
ـ بەسرینەوە دەست پێبکە.	ـ ئەو سەبارەت بەکێشە دڵە خۆرپەی هەیە.
ـ جارێکی تر پێکەوە دەچینەوە بەسەربۆنەکەدا.	ـ من بەتەواوی هاتومەتە جۆشو خرۆش.
– لەدەستم دەرچوو	ـ هەر لەو شوێنەدا بمێنەرەوە.
ـ من هێورو لەسەر خۆم	ـ دەست هەڵگرە لەقسەیەك کە کاری تۆی نییە

Scanned by CamScanner

نیشانە چاویەکان

بۆ سالأنێکی دورودرێژ من وێنەم بۆ لاپەڕەی یەکەمی گۆڤاری جۆراو جۆر گرتوەو لەگەڵ کەسانێکی جیاوازدا لە چەند ولأتێکی جیاوازدا کارمکردوەو ئەم کەسانە بەگشتی زمانی دایکیان زمانی ئینگلیزی نەبوو. کاتێك کە هەموو ئەو شتانەی کە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەیت دەموو چاو و لەش و ڕوخساری مرۆڤەکان بێت تێدەگەن کە ڕێژەی کاریگەرییەك کەوێنەیەك لە نزیکەوە لەسەر دەموچاودا دایدەنێت بە هۆی چاوو دەمەوە دەبێت، کاتێك کە ئێوە داوا لە کەسێك دەکەن پێ بکەنێت، پێی نالێن پێ بکەنە بەڵکو کارێك دەکەن تاوەکو بکەوێتە پێکەنین، بۆ جوڵەی چاوەکان چەند هێمایەك هەیە کەوا دەردەکەوێت کە لە هەموو زمانەکاندا هاوبەش بن، کاتێك کە دەتانەوێ کەسەکە سەیری سەرەوە یان لایەکی تر بکات تەنها پێویستە بڵێن: ((تەنها وا دابنێ)) خێرا گلێنەی چاوەکانی بەرەو لایەکدا دەڕوات، کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((نهێنی)) یان ((تەڵقین)) ڕەشێنەی چاو بەرەو گۆشەکانی چاو دەبات و کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((خەمبار))، ((عاشقانە))، یان ((بیرمەند)) بە سروشتی ڕەشێنەی چاوو بەرەو خوارەوە و بۆ ڕاست وچەپ دەبات.

داڕێژەرانی NLP ئەم دیاردە پەیوەستەی چاویان لەبەر چاو گرتووەو لە نمونەیەکی نایابدا دایانڕێژاوتەوە، بە پێی دۆزینەوەکانی ئەوان ئێمە دەتوانین گلێنەی چاووی مرۆڤ بە کلیلێکی گۆڕاوی شەش

Scanned by CamScanner

لایەنە دا بنێین کە دەتوانێت لە کاتی گەڕان بە دوای زانیاریدا لە شەش

حاڵەتی جیاوازدا بێت.

هەر حاڵەتێك هەستێك چالاك دەكات، هەندێ جار دەبێتە هۆی وەبیرهاتنەوەی شتێك یان وەڵام دانەوەی پرسیارێك، ئەگەر ئێوە داوا لە پیاوێك بكەن کەڕەنگی ئەو کراسەی کە پێی جوانە پێتان بڵێت، دەبینن کە ئەو سەیری سەرەوە دەكات بەلای چەپدا تا پێش لە وەڵامدانەوە، تاوەکو ئەو کراسەی کە مەبەستیەتی بیهێنێتەوە پێش چاوی خۆی. ئەگەر لە ژنێك بپرسیت قوماشێكی ئاوریشمی چ هەستێكیان بۆ دروست دەكات، لەوانەیە ئەو سەیری خوارەوە بكات بەلای راستدا تاوەکو بیری بێتەوە کە دەستدان لە ئاوریشم چ هەستێكی لا دروستكردوە، بەواتایەكی تر، کاتێك کەپرسیارێك دەکەن، خەڵكی بۆ وەڵامدانەوە سەیری لایەك دەکەن، بۆچی وا دەکەن زۆر ئاساییە. بەم کارەیان دەستیان دەگات بە هەستەکانی خۆیان.

وردبنەوە لە ڕەشێنەی چاوو دەنگی تەلەفزیۆنەکە لەماوەی میوانی بەرنامەکەدا کز بکەن کە دەگەڕێت بە دوای وەڵامی ئەو پرسیارانەدا کە پێشکەشکەر لێی دەکات.

لەپێش ئەوەدا کە بەردەوامبن لەسەر خوێندنەوە بڕۆنە لای کەسێك و پرسیارێكی لێبكەن، بەبێ ئەوەی مەبەستی خۆتان ڕوون بکەنەوەو سەیری چاوەکانی کەسەکە بکەن و پرسیارێكی وەك ئەمە بکەن ((لە پشوی ڕابردو جەژنی لە دایکبوون یان کاری ڕابردوو)ی خۆتاندا چ

Scanned by CamScanner

شتێکتان بەلاوە خۆش بوو لە ئەوانی تر؟)) پاشان وردببنەوە لە جوڵەی چاوی کەسەکە کاتێك بە دوای زانیاریدا دەگەڕێت، ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە تێگەیشتنێکی چاکترتان لە چۆنیەتی لۆدکردن و گەشتن بەزانیاری هەبێت لە شێوەی وێنەو دەنگ و هەستەکان.

ڕاهێنانێك بۆ خواستە هەستییەکان

ڕێگە لێگرتنی مێشك

داوا لە هاوڕێیەك بکەن تاوەکو بێ ئەوەی چاوی بجوڵێنێت وەڵامی ئەم پرسیارانەی ژێرەوە بداتەوە بە ئەو بڵێن بە درێژایی کات ڕاستەوخۆ تەنها سەیری چاوی ئێوە بکات و ڕەشێنەی چاوی بە نەجوڵێنراوی بهێڵێتەوە ئەو کات یەکەم پرسیاری لێ بکەن:

ئایا خانوو (ئاپارتمان یان هەر شوێنێکی) کە تێیدا دەژین خۆشتان ئەوێ؟

بەپێی وەڵامی بەڵێ یان نەخێر کە وەریدەگرنەوە، بەم پرسیارەی ژێرەوە درێژەی پێبدەن: ((شەش خاڵ سەبارەت بەجێگای ژیانی خۆتان کە خۆشتان ئەوێ (یان خۆشتان ناوێ) بە خێرای بڵێن)) هاوڕێکەتان یان ئەو زمانی ئەبەسرێت یان بۆپەیداکردنی وەڵام هەوڵ دەدات، هەوڵدان بۆ چۆنیەتی بینین، بیستن، یان هەستکردن بەبێ جوڵەی ڕەشێنەی چاو ئەتوانین بڵێین مەحاڵە. شارەزایان لەبواری خەواندنی موگناتیسیدا دەزانن ئەگەر جوڵەی چاوتان ڕاگرن ئیتر مێشك

Scanned by CamScanner

ناتوانێت بیر لە هیچ بکاتەوە، ئەم خاڵە سەبارەت بەگەشتن بە ئاگاهیش راستە.

بەچاوی کراوەوە سەیری خاڵێك بکەن یان وردببنەوە لە خاڵێك، بۆ نمونە سەیری نێوچاوان بکەن و لێی وردببنەوە، بە شێوەیەك کە ئێوە بتوانن ورد بونەوەی خۆتان بە جێگیری و گفتوگۆی دەرونیتان بوەستێنن و هەموو هەستی دەربڕین لە ڕێی زمانەوە لەکار بکەوێت.

ئەم شێوە جێگیرەی سەرەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاری دەتوانێت نیشانەی جۆری خوازراوی هەستی کەسەکە نیشانە بدات، کەسانێك کە لە بەرامبەر پرسیارێکی وەهادا سەیری سەرەوە بەلای چەپ و راستدا دەکەن، لەوانەیە خەریکی نەخشاندنی وەڵامەکەی خۆیانبن، ئەگەر ئەمانە بەلای چەپ و راست و بەرەو گۆشەکان سەیر بکەن، لەوانەیە زانیارییە دەنگیەکانیان بیرکەوێتەوەو ئەگەر سەیری خوارەوە لای ڕاست بکەن، نیشانی دەدات کە خەریکی هەندێ گفتوگۆی دەروونییە، دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی ئەنجامدراو سەبارەت بەڕاست و دروستی ئەم نیشانە چاویانە لەلایەن N LP جێگیر نییە، بەڵام بەڕای من ئەمانە دروست و تەواون و لە هەموو شت گرنگتر گەڕان بە دوای نیشانە چاویەکانی کەسەکاندا ئەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندی چاوی لەگەڵ کەسانێکدا کە لەرادەبەدەر شەرمنن و ناتوانن راستەوخۆ سەیری چاوی بەرامبەر بکەن بەبێ بوونی هەستی ناڕەحەتی.

Scanned by CamScanner

راهێنان بۆ نیشانە چاویەکان

لەخشتەی لاپەڕەی ڕابردوو وەکو ڕێنمونیکەرێك سود وەرگرن و بەقەڵەم شوێنی ڕەشێنەی چاوتان لەو شوێنەداکە لە وەڵامی هەریەکە لەم پرسیارانەدا دەوەستێت دیاربکەن:

پرسیار	جوڵەیی ڕەشێنەی چاو	سیستەم
ڕەنگی گۆڕەویەکانتان چۆنە؟		مێشکی بینراو
کاتێ چاکەتێکی سەوز لەبەردەکەن چۆن چۆنی دەردەکەون؟		دروستکردنی بینراوی
ئەتوانن ئاوازی ((گوڵی ئەرخەوانی)) کە جێمی هەندرێکس چرپویەتی بهێننەوە یادتان؟		مێشکی بیستراوی
ئەگەر ئەم ئاوازە بەنەی (ئەنبان) بژەنرێت چۆن چۆنی دەرئەچێت؟		دروستکردنی بیستراوی

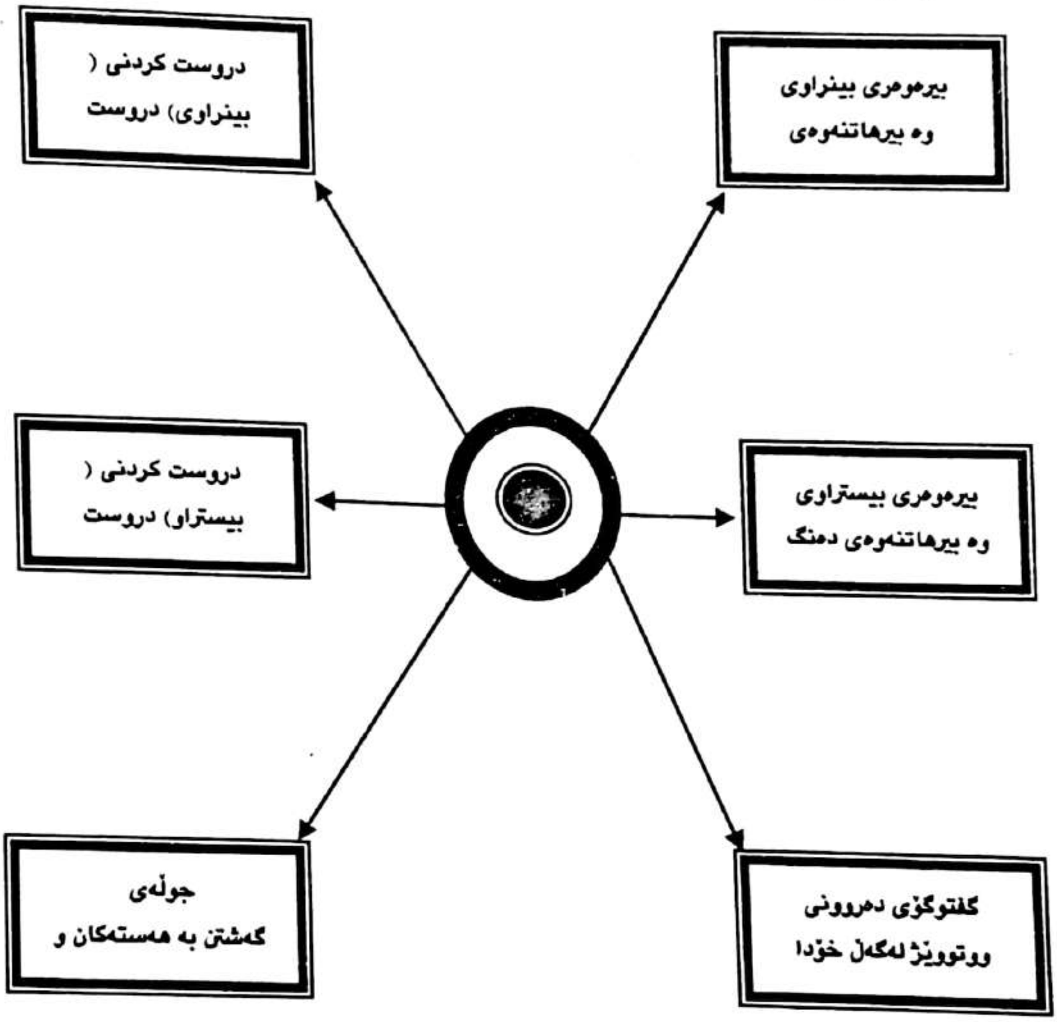
Scanned by CamScanner

ڕێکـــردن لەســـەر کـــەنار دەریـــا چ هەســـتێکتان پـــێ دەبەخشی؟		جووڵەیی
هەرئێـستا چـی بـە خۆت ئەڵێیت؟		وتوویـێـژی دەرونــی لەگەڵ خۆماندا

خاڵێکی تری گرنگ لێرەدا کە دەبێ بخرێتە روو ئەمەیە کە کاتێك کە ئێمە سەیری لای چەپمان دەکەین، خـەریکی وەبیرهێنانـەوەی زانیـارین، لە کاتێکدا سەیرکردن بۆ لای ڕاست بـەواتای ئەوەیـە کـە ئێمـە خـەریکی دروستکردنین، لـەبیرتانبێت کـە لـەکاتی گفتوگـۆکردن لەگـەڵ کەسێکدا لەوانەیە چەندین چالاکی مێشکی لەیەککاتدا ئەنجام بدرێت.

بۆنمونـە کاتێـك کـە هاوڕێیـەك دەپرسـێت: ((ئایـا ئـاخرین فلمـی بروسلیو پۆلیست دیوە؟)) ئەو کەسە گەڕاوەتـەوە بیری خۆی، دەڵێت: ((بـەڵێ دیومـە))، بـەڵام لەهەمانکاتیـشدا لەگـەڵ خۆیـدا گفتوگۆیـەکی دەرونـی ئەنجامـدەدات:((چ زەلامێکـی بێزارکـەرە یـان لەوانەیـە مـن زوو بڕیـار دەدەم؟ نـا، بەراسـتی بێزارکـەرە، چـۆن ئـەتوانم لـە دەسـتی دەربازببم؟)) ئەوکاتە هاوڕێکەی ئەڵێت ((ئەتەوێت شەوی شەممە بچینە دەرەوە)) ئەو لە کۆتاییدا بـەدوای بیانویەکدا دەگـەڕێت، لـە ژێر لێوەوە مـن، مـن دەکـات: ((گـرەیس مـن نـاتوانم ،مـن ئـەبێت.......... ئـەبێت ڕاپۆرتێك تاوەکو بـەیانی دوشـەمە ئامادەبکـەم)). و رەشێنەی چاوی لـە کاتێکدا کە خۆی لەسـەر مێزی چێشتخانە بە لاپ تۆپێکەوە دەبینێت

لەملاوە بۆ ئەولا لە جوڵەدایە، هەست دەکەن گێژ بوون؟ سەیری ئەم خشتەیە بکەن.



بۆ ڕێگرتن لە هەموو جۆرە سەر لێشێوانێك، وا دابنێن کە ئەم خشتەیەتان لکاندووە بە نێوچاوانی هەرکەسێکەوە کە لەبەردەمیدان، سەبارەت بەلای ڕاست و چەپی ئەو کەسەی کەلە بەردەستاندایە نیگەران مەبەن، لەکاتێکدا کە ڕاستەوخۆ لەبەرامبەر کەسەکەدا تەنها سەیری خشتەکە بکەن. (چەپ و ڕاست لەبەر چاو گیراوە ئەم خشتەیە

تەنها بۆ ئەوانەی کە راستەن (ئەوانەی کەدەستی ڕاست بەکار ئەهێنن) کە نزیکەی ٩٠٪ کۆمەڵ پێک دەهێنن بەکاردێت). بەدڵنیایەوە ئەم چالاکیانەی چاو پەیوەندی بە جوڵەی ڕەشێنەی چاوی ئێوەوە لە کاتی سەیرکردنی ژوورێك یان هەر شتێکی ترەوە نییە. ئەم جۆرە جوڵانە پێویستی توانای بینین ڕەشێنەی چاوی ئێوە لەخزمەتی دو ئامانجدایە:

١. سوڕانەوە بە دەروپشتدا بۆ بینینی ئەوەی کە هەیە.

٢. چالاککردنی کەناڵە مێشکیە هەستیەکان.

کاتێك کە بۆ یەکەمجار بە دوای نیشانەگەلی چاوییەوەن، لەوانەیە وابیر بکەنەوە کە چاوی کەسەکان بە شێوەی ڕێکەوت بەملاو لادا دەسوڕێتەوە، هەموو ئەو شتەی کەپێویستانە هەندێ ڕاهێنانە بۆ تێگەیشتن و خوێندنەوەی ئەو جوڵانە. ئارام بن، ڕێ بدەن هەموو شتێك ڕێچکەی سروشتی خۆی بگرێتە بەر و لەهەمووی گرنگتر سەبارەت بەوەی کە ئەنجامی دەدەن هیچ بەکەس مەڵێن، بەپێچەوانەوە کەسەکان هۆشیار دەبنەوە و هەست بە نائارامی دەکەن، لێهاتویەکانی خۆتان بۆ خۆتان هەڵگرن.

پشوویەك کە ئینگرید بە قورسی دەستیکەوت

چلەمین ساڵڕۆژی لە دایکبوونی ئینگریدە بڕیاریداوە بۆ بەسەربردنی پشویەکی چاك خۆی بکات بە میوانی خۆی لە پورتوگاڵ، ئەو لە بازاڕەکەی نزیك ماڵی خۆیاندا پیاسەی دەکرد و لە پڕچاوی کەوت بە نوسینگەیەکی گەشتوگوزاری کە پێشتر نەیدیبوو. خێرا

ڕۆیشتە ژوورەوە چاوی كەوت بە شەلدۆن بەڕێوبەری نوسینگەكەو سەبارەت بەبەرنامەی پڕجۆش و خرۆشەكانی نوسینگەكەو سەبارەت بەبەرنامە پڕجۆش و خرۆشەكانی خۆی لەگەڵ ئەودا قسەی كرد. ئینگرید لەكاتێكدا لەسەر كورسییەك لەبەرامبەر مێزەكەی شەلدۆندا دانیشتبوو ئەڵێت: ((وا هەست ئەكەم كە پێویستم بە گەڕان و پشویەكی باشبێت)) ئەو چاكەتەكەی دادەكەنێت و دەیخاتە سەر ئەژنۆی و سەیری خوارەوەی دەكات بەلای ڕاستدا: ((من لە كارەكەمدا پاڵە پەستۆیەكی زۆرم لەسەرەو پێویستە میشكم پشووبدات)) لە كاتێكدا كە قاچ دەخاتە سەر قاچ ئاهێك هەڵ دەكێشێت و تۆزێك بەرەو پێشەوە دەچەمێتەوە و سەری بەهێواشی دەجوڵێنێت: ((كێشەكانی كارەكەم ژیانم بەر با دەدات)). شەلدۆن خۆشحاڵە، مشتەرییەكی بێگومان لەبەرامبەریدا دانیشتوە، ئەو پاڵ دەداتەوە قۆڵەكانی دەكاتەوە، پاشان دەستەكانی توند بەیەكدا دەدات و سەیری ئینگرید دەكات بزەیەك دەكەوێتە سەر لێوانی و دەڵێت:((لەوانەیە بڕوا نەكەن، بەڵام من پشویەكی بێ وێنەتان بۆ دەرەخسێنێم)) ئەو لیستی ناوچە گەشتوگوزارییەكان كە بە وێنە لایەتی بەخێرایی ئەم دیو دیوی دەكات و وێنەیەك كە درەختی خورماو ئاسمانی شینی لەسەرە دەیداتە دەستی ئینگرید: ((تەنها لە سەیركردنی چێژوەرگرن))، پاشان بەبێ ئەوەی چاوەڕێی كاردانەوەی ئەو بێت درێژەی پێدەدات: ((سەرسوڕهێنەرە وانییە؟)) سەیری ڕەنگی فلیمی دەروشاوەی ئاوەكە

Scanned by CamScanner

بکەن! سەیری ئەم ڤیلا جوانانە بکەن خشتی سورە! بیهێنە بەرچاوی خۆت کە لە کەنار ئەم دەریادا کە بەلمی سپی داپۆشراو، پیاسە ئەکەن!)) ئەو بۆ هێنانە پێشچاو بەرەو سەرەوە بۆلای ڕاست چاو دەگێڕێت. ئینگرید پاڵ دەداتەوە، لێدانی دڵی خاو دەبێتەوە سەرەڕای وێنەی ڕەنگاو ڕەنگ و باسکردنە جوانەکەی سیدنی هاوڕێی وا هەستدەکات کە پۆرتوگال لە هەمیشە دورترە بۆ ئەو. کێشەکە چییە؟

وەڵامی ئێوە چییە؟ بەڵێ ڕاستە ئینگرید دونیا لەڕێی هەستەکانیەوە دەبینێت. سەیری وشەکانی ئەو بکەن: ((ئەو ((هەست)) دەکات کە پێویستی بە ((پشویەك))هەیە، ئەو دەیەوێت خۆی لە ((کێشە))و ((گرفتە))کانی کارەکەی ((رزگار)) بکات. زمان و ئاوازی دەنگ و جوڵەکانی هەموو هۆکارن بۆ دەربڕینی هەستی خوازراوی ئەو. ئەو بەرەو خوارەوە سەیری هەستەکان دەکات ئەوەی کە لە هەموو شت بەلای ئینگرێتەوە گرنگترە چۆنیەتی هەست کردنە بەشتەکان. ئەگەر شەڵدۆن لە نیشانەکانی ورد بوایەتەوە ئەو بەئاسانی دەیتوانی پاڵی پێوەبنێت بەرەو هەستی متمانەو زانیاری پێدانی پیشەکی و خۆشەویستی و ئەو ئەیتوانی بڵێت: ((ئێ ئینگرید، من ئەتوانم تێبگەم لە هەستی تۆ بەرامبەر ئەو پاڵەپەستۆیەی کە لە سەرتە لە کارەکەتدا و شوێنێکی گونجاوم بۆ تۆ هەیە.جێگایەك کە لمەکەی گەرم و نەرم و شەپۆلی لەسەرخۆی دەریا کە کەبەر قاچی تۆ دەکەوێت و تۆ دادەگرێت! ئەم ڤێلانە کە بە شێوەیەك زۆر خۆشو فێنکن......)) ئەو دەیتوانی

Scanned by CamScanner

بگات بە کەناڵێکی هەستی هاوشێوە، کە ئینگریدبە درێژایی چوار دەیە لەگەڵیدا ئاشنا بوو، شەلدۆن دەبوو چوار هەنگاوی بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە بەرنامە بۆداڕێژراو، دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ مشتەریدا هەڵبگرێت!

١. وەرگرتنی حاڵەتێکی تەواو کارامە بۆ ئاراستەکردنی ئینگرید بەرەو ڕووی ئەو ئامانجەی کە هەیەتی.

٢. هاوئاهەنگی لەگەڵ زمانی جەستەی و ئازاری دەنگی لەماوەی گفتوگۆکەدا.

٣. بەکارهێنانی پرسیاری کراوەو گوێگرتنی کارا لەوەڵامەکانی.

٤. لەگەڵ هەستی خوازراوی ئەودا بوون لەوماوەیەدا.

وێنەی گەورە

واتاو کۆمەڵە نیشانەیەکی وتەیی و چاوی، کە لەم وەرزەدا باسی لێوە دەکەین بۆ هەر کەسێك بیەوێت لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی دۆستایەتی دروست بکات زۆر گرنگە. کاتێك کە هاوڕێ نوێکەتان لەکام جۆر یان دەستەیە، دەتوانن پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەن لەماوەی شەپۆل لەهەستی گونجاو چ بینراوی، چ بیستراوی چ جوڵەیی بێت.

لەم بوارەدا ئەگەر ئێوە نەزانن چۆن چۆنی هەستی خوازراوی کەسەکان دیاری بکەن چەندین کاتژمێرو هەندێ کات چەندین ساڵ

کات بە فیڕۆ دەچێت. پێگەشتنی توانای دۆزینەوەی هەستی خوازراو بەواتای وردبونەوەیە لە خەڵکی لە نزیکەوەو ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی پەیوەندیتان لەگەڵ خەڵکدا زۆربێت.

لەلاپەڕەکانی داهاتوودا، چوار ڕاهێنانی نوسراوی خێرا کە یارمەتی ئێوە دەدات لە کۆکردنەوەی هەموو ئەوشتانەدا کەفێری بوون هەیە.

ئەم لاپەڕانە کۆپی بکەن و ئەوی کە دەتوانن ئەنجامی بدەن، بیستراویەکان بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەشێوازی خۆیان وشەکان بەکاردێنن و بینراویەکان وابەباش دەزانن کە وەڵامەکان لە میشکی خۆیاندا بنەخشێنن، بەڵام ئەم وەڵامانە هەرچیەك هەبێت دەبێت بنوسرێتەوە. نوسینەوەی وەڵامەکان ئێوە ناچار دەکات هەموو مەبەستتان بەکاربهێنن و ئەمە خێراترین ڕێگەیە بۆ داخڵکردنی زانیارییەکان بۆ ناومێشك و گوڕانیان بۆ لێهاتویەکانی ژیان. پاش ئەوەی کە ئەوەتان پڕکردەوە بگەڕێنەوە بۆ لاپەڕەکانی دواوە تاوەکو ژمارەی وەڵامەکانی خۆتان زیاد بکەن. ئەڵبەت کۆمەڵە نیشانەیەك کە لەم وەرزدا ئاماژەی پێدراوە بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراو گشتین، بەڵام کاتێك کە ئەم خاڵە گشتیانە لەڕێگایەکی گونجاودا خۆ دەبینێتەوە ئەگەری ئەوەی کە ئێوە بتوانن شێوازیی بنەڕەتی بۆ تێگەشتن لە دونیا بدۆزنەوە زۆر بەرزە. ئەمە کاریگەرترین هۆکاری ئێوەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا.

Scanned by CamScanner

چ جیاوازییەكی جەستە لەنێوان ئەواندا بوونی هەیە؟

جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

لەڕووی ئاوازو دەنگ و قسەكردنەوە چ جیاوازییەك لەنێوان ئەواندا هەیە؟

جووڵەیی	بیستراوی	بینراوی

چ جیاوازیـــك لــــەنێوان شـــێوازی جــل لەبـــەرکردنی ئەواندا هەیە؟

جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

چ جۆرێك دیارییەك بۆ ئەوان دەکڕن؟

جووڵەیی	بیستراوی	بینراوی

Scanned by CamScanner

وەرزی دەیەم: کۆکردنەوە (چۆڕاوە)

خەڵکی پێویستیان بە یەکتری هەیەو حەزیان لە پەیوەندییە، حەز دەکەن خۆشەویست بن لەلای کەسانی تر، کەسانێك کەپەیوەندی سەرکەوتویان هەیە، هەموو ڕۆژێك بە خەرمانێك لە تەکنیك و لێهاتوییەوە ئەڕۆنە دەرەوە, بۆ ئەوەی پەسەندبن لەلای خەڵکی کۆمەڵێك کار ئەنجام دەدەن. ئەمە بە واتای سانایییە لە پەیوەندیدا لەگەڵ خەڵکی و ڕووداوگەلێك کە لەماوەی ژیاندا ڕودەدەن، ئەمە جیاوازییە لە نێوان ئەوانەدا کە هەراسانن و بە هیچ کوێش ناگەن و ئەوانەش کە بە کەمێك هەوڵدان دەگەن بە هەموو شتێك. هەرچەندە ئێوە پەیڕەوی بابەتەکانی ئەم کتێبە بکەن، زیاتر دەتوانن بەبێ هەوڵدان و تەنها بە پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی دروستبکەن. ئەڵبەتە، ئێوە پێویستە ڕاهێنان بکەن و زۆر خێرا دەبن بەبەشێك لە سروشتی لاوەکیتان. ئەم کتێبە سەبارەت بە پەیوەندی دروستکردنە لەگەڵ گەورەترین سەرچاوەی ژیان کە خەڵکین، پەیوەندیەکی خواکرد کە لەڕووی دەرونیەوە ئێوە بەیەك دەگەیەنێت، ئێستا ئێوە دەزانن کە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لە نێوان بینین و گفتوگۆکردندایە و ئێستا چۆنیەتی و قوڵی پەیوەندی دۆستانەی ئێوە کاریگەرە لەسەر پەیوەندیەکە. پەیوندی دۆستانە دەکرێت بەشێوەی سروشتی بێت،

Scanned by CamScanner

دەشکرێ بەرنامەی بۆ داڕێژراوبێت. ئێمە واتای گفتوگۆ لەپەیوەندیدا لەگەڵ جۆری ئەو وەلامەدا کە وەریدەگرنەوە پێناسەمان کردو بۆ گەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو لە گفتوگۆیەکدا (ئامارژەمان بەسێ یاسای سەرەکی دا) ئاگاداربون لەوەی کە ئەتانەوێت، وەرگرتنی روبەڕووبونەوە لەگەڵ خەڵکیدا و دروستکردنی گۆڕان تاگەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو (ئەم سێ یاسایە نەك هەر لەگفتوگۆدا، بەڵکو لەهەر بوارێکی تری ژیاندا کەمەبەستتان سەرکەوتن بێت بەکاردێت)نمونەی سەرەکی بۆ بە خێراهاتنی کەسێك کە یەکەمجارە بیبینین بریتییە لە: کراوەیی، پەیوەندی چاوەکان، درەوشاوەیی، سلاّو، دەربڕینی خۆشحالّی، ئێوە دەبێت زمانی جەستەی کراوە بەکار بێنن و لە دروستکردنی پەیوەندی چاویدا و بزەی سەر لێوان و سلاّوکردندا دەست پێشخەربن ولە کاتی دروستکردنی هاوئاهەنگیدا بۆ دەربڕینی رەزامەندی حاڵەتی چەماوە بەرەو پێشەوە وەربگرن، ئەم حاڵەتە تەواو کارامە زۆرترین کاریگەری لەسەر تێگەشتنی خەڵکی لەبارەی ئێوەو هەستی ئێوە سەبارەت بە خۆتان هەیە, ئێوە فێربوون کە حاڵەتی خۆتان گونجاو بکەن لەگەڵ سێ کەناڵی پەیوەندی بینراوی بیسراوی, وتەیی ، هەستێکی هاوبەش یان بڕواپێکەر دروست بکەن. کاتێك کە ئێوە حاڵەتێکی تەواو زەرەرمەندی وەك توڕەیتان هەیە، ئاوازی دەنگتان توڕەیە و کۆمەڵە وشەیەکی ڕەق بەکاردەهێنن کە هەموویان ناخۆش و بەرپەرچ دەرەوەن، لەبەرامبەردا کاتێك کە خۆتان لەگەڵ حاڵەتێکی بەتەواوی سودمەندا وەك دڵگیری دەگونجێنن وا دەردەکەون کە دڵگیرن. ئاوازی دەنگتان دڵگیرەو میهرەبانە و کۆمەڵە وشەیەکی جوان بەکاردەهێنن کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵکی

Scanned by CamScanner

ئیوەیان بەدڵ بیت. ئێمە ئەتوانین لەرێگەی روخسار، زمانی جەستەیی کراوە یان داخراو، لەگەڵ هێماکانی دەمو چاو و جوڵەی دەست و جەستەدا٥٥٪ ئەوی کە خەڵکی لەئێمەی وەر دەگرن بیخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە. هەر لەبەر ئەمەیە کە پەیوەندی دۆستانەی داڕێژراو ئەوەنە گرنگە، کاتێك کەبەکەسێك دەڵێن:(من خۆشیم لەئێوە هاتووە)لەراستیدا ئەمە مانای ئەوەیە:(من وەك ئێوەم) لەپەیوەندی دۆستانەی داڕێژراودا چاوەڕوان نابین تاوەکو خەڵکی هاوبەشی گریمانەیی لەنێوانماندا بدۆزنەوە. ئێمە دەڕۆینە پێشەوەوخۆمان لەگەڵ زمانی جەستەی کراوە و ئاوازی دەنگ و وشەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ دەکەین. ئێمە بەشێوەی نائاگا خۆمان لەگەڵ ڕوبەڕووبونەوە سۆزدارەکان کەلەچواردەورمانن، دایك وباوکمان، هاوڕێکانمان، مامۆستاکانمان و ئەوانی تر کە پێمان دەگات هاوئاهەنگ دەکەین، لەم ڕووەوە دەرئەنجامی هاوئاهەنگییەکی سروشتی لەگەڵ خەڵکدا بۆدروستکردنی هە ستی ئارامی تیایاندا کارێکی ئاسانە.

بیهێننە بەرچاوی خۆتان و هاوبەش بن لەئەزمونەکانی ئێمەداو لەئەنجامدا پەیوەندی دۆستانەو قوڵ دروست دەکەین، لەمەودوا هەرکەسێك دەیبینین یان پێشتر دەتانناسی وەکو نەزانراوێکی هەستی سەیری دەکەن، ئایا ئەوان حەز ئەکەن لەشەپۆلە هەستێکی بینراوی یان بیستراوی یان جوڵەییدا پەیوەندی دروست بکەن؟ لەمەبەدواوە ئێوە دەتوانن سەبارەت بەشێوازی تێگەشتنی ئەوان لەدونیای دەورو بەریان بیروڕاتان هەبێت.

Scanned by CamScanner

لەراستیدا ئەگەر بێت و ئەوشتانەی لەم كتێبەدا فێربوون بەكاری بهێنن و گەشتنە ئەو ئەنجامەی كەهەمووی نادروستە، هێشتا هەر لەرێگەیەكی دروستدان!

ئێوە بەپێچەوانەی كاتێك كاردانەوەی هەڵەتان هەبوو بەشێوەیەكی كارا لەگەڵ خەڵكیدا هەڵسوكەوتتان كردوە ئەگەر ئێوە لەزمان و زمانی جەستەیی خەڵكی بەتەواوی ورد ببنەوە، گوێ لەقسەكانیان بگرن و سەیری جوڵەی چاوەكانیان بكەن بەدروستی هەڵسوكەوت بكەن ئێوە كارا دەبن و ئەوان ناچار دەبن كەئێوەیان خۆش بوێت، ئەڵبەت تاكو كاتێك كەئێوە حاڵەتێكی تەواو كارامە وەردەگرن.

دەبێت لەكوێوە دەست پێبكەم

رێم پێبدەن تاوەكو دیسان دوپاتی بكەمەوە كەئەمە شێوازێكی نوێ بۆ هەبوون یان رەوشتێكی تازە بۆ ژیان نییە. من دارێكی سیحروای نادەم بەدەستانەوە تاوەكو بەناو شەقامدا رابكەن بیدەن بەسەری خەڵكیدا تاوەكو ئەوان ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەمانە كۆمەڵە كەرەسەو تەكنیكێكن بۆ ئێوە كەیارمەتیتان ئەدات بۆ دروستكردنی پەیوەندی دۆستانە بەشێوەی خێرا.

ئێمە بۆ ئەوەی خەڵكی لەماوەی ٩٠چركەدا ئێمەیان خۆش بوێت گرنگیمان بەچوار بواری سەرەكی داوە: حاڵەت، هاوئاهەنگی، وتووێژو خواستی هەستی, پێشكەوتن لەهەریەكە لەم بوارانەدا دەتوانێت توانای ئێوە بۆ پەیوەندی كاریگەرو خێرا زیاد بكات.

هەرکاتێك فێرببن کەهەموو ئەم چوار قۆناغە لەحاڵەتی رووبەروودا یەك پارچە بکەن، کاریگەری ئەوانە زیاترو رونتر دەبێت.

هەندێ کات ئێوە بەشێوەی سروشتی پەیوەندی لەگەڵ هەندێ کەسدا دروست دەکەن، ئێستا بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە پەیوەندیەکانی ئێوە لەماڵ لەشوێنی کاردا باشتر بووە, ئێستا ئێوە بەمتمانەیەکی زیاترەوە لەخەڵکی نزیك دەبنەوەو لەهەر ئەزمونێکی نوێ چێژ وەردەگرن.

لەم کتێبەدا وێنەیەك کەبەحاڵەتێکی تەواو سودمەندەوە کەلە خۆتانی نیشان دەدەن بگرە پاك و سەرنج راکێشیشە کە لەکاتی بەخێرهاتندا پیشانی ئەدەن، وە یەکێ دڵی دروست بوو لەرێگە هاوئاهەنگیەوە بیگرە تا توانای هەستی کە کەسەکە زیاتر لەهەمو شت پشتی پێ دەبەستێت، هەرهەموی یارمەتی ئێوە ئەدات تاپەیوەندییەکی دۆستانەی باشتر دروستبکەن و کاری بکەن کەلەماوەی ٩٠چرکە یان کەمتر ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەگەربڕیار بێت لەنێوان ئەم چوار قۆناغەدا یەکێکیان لەپلەیەکی لەسەروتر دابنێم، ئەوا حاڵەتی تەواو سودمەندی ئێوەیە کە توانای دروستکردنی هەستی پۆزەتیڤی لای خۆتان و خەڵکی هەیە.

حاڵەتەکانی ئێوە ڕوون و ئاشکران و پێش خۆتان دەکەون حاڵەتی ئێوە بەزمانی جەستەیی، ئاوازی دەنگ و وشە بەکارهاتوەکانی...... ئێوە دروست دەبێت. کاتێك کەتوانیتان خوێندنەوەی پێویست

Scanned by CamScanner

بۆحاڵەتـەکانی خۆتـان بکـەن پێـشکەوتنێکی خێـرا لـە لێهـاتوویی پەیوەندیـدا دروسـت دەبێـت. بەپێـچەوانەوە حاڵەتـەکان هـەر بـەو خێراییـەوە سەرسوڕهێنەرەوە لـەدژی ئێـوە کاردەکات. حاڵـەتی ئێـوە دەتوانێـت راکێـشەر یـان پاڵنـەر بێـت، لەپلـەی دووەمـدا بەدڵنیاییـەوە هێزی سەرسوڕهێنەری ئێوەیە.

هـەر بـەو شـێوەیەی کـەبینیتان هاوئاهـەنگی بەشـێکە لەپێکهاتـەی سروشـتی ئێمـە. وە بەشـێوەی نائاگـا ئـەنجامی ئـەدەین کاتێـک کـەئێوە لەگەڵ کەسێکدا رووبەڕووبونەوە، وە بتانەوێت پەیوەندیەکی دۆستانەو خێرا دروستبکەن، خێرا دەست بکەن بەهاوئاهـەنگی. سێ ڕۆژ ڕاهێنـان بەسـە بـۆ ئـەوەی لـەم کـارەدا شـارەزا بـبن، هـەر چۆنێك بێـت ئێـوە ئـەم کارەتـان بەدرێـژایی تەمـەن لەگـەڵ کەسـانێکدا کـە لـەئێوەوە نـزیکن ئەنجامداوە. کاتێك کەشارەزایی گفتوگۆی ئێـوە بەرەوپێـشەوە ڕۆشـت و ئێـوە کەسـی بەرامبـەرتان هانـدا بۆئـەوەی قسە بکـات ئـەوکات خـەریکی سـەیرکردنی هەسـتی خـوازراوی کەسـەکە دەبـن. رێبـدەن ئـەم کـارە بەهێواشـی بـەڕێوە بـچێت.تیگەیـشتن ولێکۆڵینـەوە لەخواسـتی هەسـتی کەسێك پـاش ٩٠ چرکە درێـژە دەکێشێت و دەگۆڕێـت بـۆ هۆکارێـك بـۆ قوڵکردنەوەی پەیوەندی دارێژراو بۆتان.

دەی کاتێك کە لە کۆنفرانسێکدا کە لەگەڵ لێپرسراوی ڕێکخراوێکدا رووبەڕووبونـەوەو زۆر حـەزتان دەکـرد لەرێکخراوەکـەی ئـەودا کاربکـەن, پەیوەندییـەکی سـاناو گـەرم و پـاك وبێگـەرد و بەرێزانـە دروسـت بکـەن,

Scanned by CamScanner

بەحاڵەتی کارامە و تەواو کراوەییتانەوە بەخێرهاتنێکی چاك ئەنجام بدەن. حەوت کەسی تریش لەدانیشتنەکەدا بونیان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ئێوە لەگەڵ جوڵەی جەستەیی ئەودا هاوئاهەنگی دروست دەکەن. بەلاَم بەبێ زیادەرەوی لەپەیوەندی چاویدا, پەیوەندی چاو بەشێوەی رێکەوت دەبێت ئەو بەشێوەی نیوە هۆشیار ئاگای لەم هاوئاهەنگییە دەبێت.

لەو روانگەیەوە کەئێوە هەموو رۆژێك لەبارەی دیاریکردنی هەستی خوازراوییەوە راهێنانتان کردووە لەشێوازی جل لەبەر کردن و ئاوازی دەنگی ئەو کۆمەڵە وشەیەی کە هەڵیبژاردوە و جوڵەی چاوەکانیەوە تێدەگەن کەئەو لەوانەیە کەسێکی بیستراوی بێت. کاتێك کەقسە دەکەن ئاوازی دەنگی خۆتان لەگەڵ ئاوازی دەنگی ئەودا هاوئاهەنگ دەکەن و وشەگەلی بیستراوی بەکاردێنن ((زۆر چاك بەر گوێ دەکەوێت!.. هەریەکە لەئەندامانی گروپ دەبێت رای خۆی دەرببڕێت)) کاتێك کە ئێوە هێندە نزیك لەئەوەوە سەیر دەکەن قسە دەکەن و جوڵە دەکەن و چۆن ئەکرێت کەئەم کەسە نەناسراوە ئێوەی بەدڵ نەبێت؟

لەکاتی پشودا ئەو ڕادەکیشنە کەنارێکەوە و پێی دەڵێن ((حەز دەکەم لەبارەی پێش نوسەکەوە زیاتر ببینم)) ئەو دەپرسێت ((ئایا ئێمە پێشتر یەکترمان نەدیوە ؟! ئەو کات ئاوازی دەرونی ئێوە ورتە ورت ئەکات ((ئەزانم کە ئەو خۆشی لێتان هاتوە!))

Scanned by CamScanner

پەیوەندی دۆستانەی دانراو

کاتێك کەئەم کتێبە ئەنوسم وایدادەنێم کەئێوەی خوێنەرم خۆش ئەوێت. وایدادەنێم کەئێوە پێویستیتان بەمنە، پێش لەوەش وایدادەنێم کەمن راستم. ئەمە شتێکە کەمتمانە بەخۆبوونی پێویست دەدات بەمن تاوەکو لەنوسیندا بەردەوام بم.

ئێمە پێویستمان بەیەکتر هەیە ئەمە پایەی پەیوەندی دۆستانەی ئێمەیە و لێرەدا ئێمە پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا دروست دەکەین.

دەتوانین هێزی بیرکردنەوە بۆ دروستکردنی دانراو (فرزیات)ی بەسود بەکار بهێنین، ئێمە کۆمەڵە زانیارییەکی زۆر لەرێگەی پێنج هەستەکەی خۆمانەوە بەدەستدەهێنین کە ناتوانین ئەمانە بەشێوەیەکی هۆشیارانە جیابکەینەوە, لەبەرامبەردا ئەمانە لەسێ بەشی جیاوازدا دەستەبەندی دەکەین، بەشێکی گەورەی زانیارییەکان لەمێشکی ئێوەدا دەسرێتەوە. بۆ نمونە ئێوە ئاگاتان لەچۆنێتی قاچی چەپتان نییە تاوەکو کاتێك کەمن سەرنجتان بۆی رادەکێشم یان لەوانەیە هیچ وێنەیەکتان لەچۆنیەتی زیادکردنی نینۆکی دەستەکانتان نەبێت.

بەشی دووەم بابەتگەلێکن کەئێوە لەناویان دەبەن، ئێوە ئەم زانیارییانە دەبەخشن بەهێزی بیرکردنەوەی خۆتان و دەستکارییان دەکەن. سەبارەت بەپشوی داهاتوی خۆتان کۆمەڵە خەیاڵێك دروست دەکەن، سەبارەت بە چاکی باتری ئاگادارکردنەوەی ئاگر (ئامێری ئاگادارکردنەوەی ئاگر) لەماڵەکەی خۆتاندا گومان دەکەن و شتی لەم

Scanned by CamScanner

بابەتە. بەشی سێیەم زانیاریەکان لەژێر ناونیشانی بەگشتیکردن یان دانراوەکاندا لۆد (خەزن) دەکرێت.

کاتێك ئەو هۆکارە ئاسنینە گەورەیە لەماڵەکەی دراوسێتاندا دەبینن کەکولیچەی تێدا سور دەکرێتەوە وابیردەکەنەوە کەئەمە دەبێت تاوەیەك بێت و لەورووەوە ئیتر ناچارنین هەوڵ بدەن بۆ زانینی ئەوەی کەئەو شتە چییە.

مێشکی ئێوە دانراوێکی بۆ خەزن بون دروستکردووە، باشترین کاردانەوەی لۆد کراوەکان سەبارەت بەفێربونە, بەڵام خراپترین حاڵەت دەتوانێت ببێت بەهۆی ناوبژیوانی پیشەکی، رووبەرووبونەوەی نادروست, بیرکردنەوەی پروپوچ سنور دیاریکەرو ترسناك. ئەگەر خەیاڵی ئێوە بەشێوەیەك زانیاریەکان لەناوبەرێت کەئێوە بترسێنێت و لەخەڵکی دورتان بخاتەوە، هەموو ئەو شتەی کەمن لێتان ئەپرسم ئەمەیە کەئایا ئەزانن کەخەیاڵەکانتان ئێوەیان خەڵەتاندووە لەسەر پایەی ئەزمونەکانی رابردوو دانراوی نێگەتیڤ سەبارەت بەخەڵکی دروست دەکات؟ لەم حاڵەتدا بیرکردنەوەی ئێوە نمایشی خۆی دەخاتەروو لەم پێشبرکێیەدا نمرەی خەیاڵی ئێوە ژمارەیەك و نمرەی ئێوە سفر دەبێت.

بیرو خەیاڵتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆتانەوە. وەکو هۆکارێکی کات بەسەر بردن سەیری بکەن و بۆ دروستکردنی هەندێ دانراو (فرزیات) نەخشاندنی تەواو کارامە سودی لێوەرگرن، لێرەدا هەندێ لەم دانراوییانەمان هێناوەتەوە. لەپاش خوێندنەوەی ئەمانە چاوەکانتان داخەن و چۆنیەتی بینین یان بیستن یان هەستپێکردنیان لەبەرچاوی

Scanned by CamScanner

خۆتـان بنەخـشێنن. وایـدابنێن پەیوەندیـەكی چـاك لـەنێوان ئێـوەو كەسانی تردا هەیەو زۆر متمانەشتان پێی هەیە.

وادابنـێن هـەموو ئـەو شـتانەی كەلـە بـارەی خەڵكییـەوە ئـەنجامی دەدەن، پەیوەندی هاوئاهەنگی و ئەوانی تر هەموویان سودمەندن.

وایدابنێن ئەوەی كەلەو كتێبـەدا فێری بوون سودمەند دەبێت بۆتـان چونكە بۆ هەزاران كەسی تر سودمەندبووە.

وادابنێن كەئێوە گۆڕانكاری دەكـەن لەبەرامبـەر ئەوانـەدا كەلـە ژیانـدا ڕووبەڕوویان دەبنەوە.

وایـدابنێن كـە ئـەم گۆڕانكاریانـە نـەك تـەنها بۆخۆمـان و بەرامبـەر، بەڵكو بۆ هەموو كۆمەڵگا سودمەند دەبێت.

وایـدابنێن كەكۆمەڵگایـەكی پەیوەسـت بەیەكـەوە جێگایەكـە كەئێمـە تیایـدا یـەكتری هانـدەدەین و یارمـەتی یـەكتر دەدەیـن و دەبینـە هـۆی بەرزبونەوەی یەكتری.

كەسـانێك كەپەیوەنـدی دروسـتدەكەن زیـاتر تەمـەن بەسـەر دەبـەن و یارمەتیەكی زیاتر وەردەگرن و هەست بەدڵنیایی و دەسـەڵاتێكی زیـاتر دەكـەن، كەسـانێك كەپەیوەنـدی دروسـتدەكەن بـەرەو پێـشەوە دەڕۆن. ئێمـە بەیەكـەوە بـەرەو پـێش دەڕۆیـن یـان شكـست دەخـۆین، ئێمـە بەیەكـەوە مەلـە دەكـەین یـان دەخنكـێین، بەیەكـەوە پـێ دەكـەنین یـان دەگـرین و پـاش هـەموو وتـراو وكردارەكـان، هـەر خەڵكییـە كەتـەنگ و چەڵەمەی ئێمە والێدەكەن كەبەرگەی دەگرین و كاتی خۆشیەكانیشمان لەلا شیرینتر دەكەن.

Scanned by CamScanner

چیرۆکێکی ئەمڕۆیی

لەم دوایانەدا من خەریکی وتاردان بووم لەنێوان خوێندکارانی ئامادەییەکدا، زۆرێك لەم خوێندکارانە بەدوای کارێکی نیوە کات (تاق بەتاق)ی هاوینەدا دەگەڕان تاوەکو لێهاتووی کارپێکردنی خۆیان بەرز بکەنەوە.

من هەرگیز ئەو خوێندکارە لەبیر ناکەم کە بەبێزارییەوە قسەکانی منی بڕی.

ئەو گلەیی ئەکردو وتی: (هێی، من لەچاوپێکەوتنی کاری زۆردا بەشدار بووم و کەس ئامادە نییە کارم پێبدات، سەردانی شوێنی جیاوازم کردووە (قەسابخانە، دەرمانخانە، نوسینگە...) خوێندکارەکانی دەوروبەری بەتەواوی دەستیان کرد بەپێکەنین. هۆکارەکەی بەتەواوی ڕوون بوو ئەم پیاوە گەنجە پانتۆڵێکی سەربازی دڕاو، تی شێتێك کە لەسەری ناوی گروپێکی مۆسیقای خراپ نوسرابوو لەبەری دابو وە گوێچکەی چەپی لەسێ لاوە کونی تیادا بوو هەروەها ئەڵقەیەکیش لەلوتیدا بوو، قژەکانی لەبنەوە تاشی بوو، هەندێکی مابوویەوە کەبەشێوەیەك ئارایشی دەکرد کەلەسەر تەوقی سەری دەوەستا. لێم پرسی (تۆ چیت ئەوێ؟) (کارێك وائەزانی چیم ئەوێ؟) پرسیم (تائێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کەبۆ بەدەستهێنانی هیچ گۆڕانێك بکەیت؟) ئەو سەیری منی دەکرد و لەکاتێکدا کەقۆڵەکانی لەدەوری سنگی خۆی بەتوندی ئەڵقە کردبوو ووتی ((چ گۆڕانێك؟))

Scanned by CamScanner

لەکاتێکدا کەمن خۆم بەرەو پێشەوە دەچەماندەوە وتم (سەبارەت بەروخسارت) ئەوبەتوڕەییەوە هاواری کرد (بەهیچ شێوەك ئەگەر روخساری منیان بەدڵ نییە ئەمە جیاوازییە)

وتم سەیرکە لەدیدگای تۆ تێگەیشتم (ئەو کەسێکی بینراوی بوو) بەڵام هەموو دەزانین کەدونیا چۆن بەڕێوەدەچێت کە لێرەدا داواکاری سەرەکی تۆ چییە کار یان قژەکانت ؟)

بێدەنگیەکی درێژ دروست بوو، لەکۆتایدا قۆڵەکانی خۆی کردەوە لەکاتێکدا کە روانینی خۆی بەرەو سەرەوە دەچەرخاند بە بۆڵەبۆڵەوە وتی (وابزانم کار) هەندێك لەخوێنکاران لەرووی خۆشەویستییەوە پێکەنین، وردە وردە ئەویش دەستی بەپێکەنین کرد، ئەو کات هەمووومان پێکەنین, ئەو لەبابەتەکە تێگەیشتبوو.

Scanned by CamScanner

سەبارەت بەنوسەر

نیکۆلاس بۆتمەن وێنەگری نێودەوڵەتی ناسراوی رابردوو دەیزانی کەسەرکەوتن لەکارەکەیدا بەندە بەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکدا.

ئەو بڕیاریدا تاوەکو قوڵتر لەشێوازەکانی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا بکۆڵێتەوە، ئەو کامێراکەی خۆی خستە کەنارەوە و بڕوانامەی کارکردنی بەرزی لەبواری بەرنامەرێژی مێشکی زمانی NLPدا بەدەستهێنا. ئەمڕۆ ئەو دۆزینەوەکانی خۆی لەگەڵ بیسەرانی سێ قارەی دونیادا دەخاتە ڕوو، وتارو کۆنفرانس رێکدەخات و هۆکاری پەیوەندی ڕاستی دەخاتە بەردەست گوێگران، ئەو لەگەڵ ڤاندی هاوسەرەی وپێنج منداڵەکەی لەکەنەدا دەژی.

Scanned by CamScanner